



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<https://doi.org/xxx> <https://doi.org/10.26877/jpom.v7i2.845>

Peningkatan Pemahaman Aktualisasi Diri dan Pengobatan Tradisional melalui Kegiatan Edukasi pada Mahasiswa PJKR Semester II UPG 1945 NTT

Carles Nyoman Wali^{1*}, Uly J. Riwu Kaho¹, Delorens L. N. Bessie¹, Galih Dwi Pradipta¹, Gregorius G. Jado¹, Lukas D. Bili,²
Paulus N. Ngga'a, Jolis A. Djami, Martina D. Lengo, Matheos J. Boru, Firman F. K. Selan

¹15678910 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru NTT, Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Persatuan Guru NTT, Indonesia

³Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Persatuan Guru NTT, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas IPS dan Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2026-02-20

Revised 2026-05-07

Accepted 2026-05-31

Available 2026-06-19

Keywords: Self-actualization, Education, Students, Traditional Medicine.

Kata Kunci:

Aktualisasi diri, Pengembangan
Mahasiswa, Pengobatan tradisional

Abstract

Self-actualization and traditional medicine are two very important knowledge for students to understand and know the function and benefits of both sciences. This community service activity aims to increase understanding of self-actualization and traditional medicine using various plants for students. The method used in this activity is Participatory Action Research (PAR), by conducting pretests and posttests to obtain the final results of this activity. The results of this activity show that the education we carried out had an effective impact on the participants, which was marked by an increase in the participants' understanding according to the difference in pretest and posttest results, the pretest results with an average score of 65.20 while the posttest results with an average score of 90.50. Thus, we conclude that the two aspects that we provided to all participants in this activity had a significant and effective impact in changing the participants' understanding.

Abstrak

Aktualisasi diri dan pengobatan tradisional merupakan dua pengetahuan yang sangat penting bagi siswa untuk memahami dan mengetahui fungsi serta manfaat dari kedua ilmu tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang aktualisasi diri dan pengobatan tradisional menggunakan berbagai tanaman. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Penelitian Aksi Partisipatif (PAR), dengan melakukan pretest dan posttest untuk mendapatkan hasil akhir kegiatan ini. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak yang efektif pada peserta, dibuktikan dengan peningkatan pemahaman peserta berdasarkan perbedaan hasil pretest dan posttest, hasil pretest dengan nilai rata-rata 65,50 hal posttest dengan nilai rata-rata 89,30 pada aktualisasi diri dengan rata-rata peningkatan (gain) sebesar 20,8 poin. Sedangkan hasil pretest sebesar 65.20 dan posttest sebesar 90.20 pada metode pengobatan tradisional. Dengan demikian, kami menyimpulkan bahwa dua aspek yang kami berikan kepada seluruh peserta dalam kegiatan mengalami peningkatan dan efektif dalam mengubah pemahaman peserta.

✉ Correspondence Address : Jl. PA No 7
Kayu Putih, Kupang Kota/NTT
E-mail : carlesnyoman11@gmail.com

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Landasan tentang aktualisasi diri seorang individu tidak terlepas dari pencapaian maksimal yang diperoleh seorang individu, hal ini ditandai dengan kemandirian, kreativitas dan kematangan hidup. Individu yang berhasil mengaktualisasikan diri cenderung memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, menghargai setiap proses dalam hidup, serta merasa nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Mengenali berbagai contoh aktualisasi diri dapat membantu siapa pun untuk memulai perjalanan pengembangan diri menuju kesejahteraan yang lebih baik. Aktualisasi diri menjadi hal yang sangat fundamental bagi seorang individu. Maslow mengatakan dengan tegas bahwa, Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi pada pribadi seorang manusia. Kedudukan aktualisasi merupakan hal yang tertinggi maka seorang individu harus memaksimalkan potensi, bakat, dan kemampuan diri untuk menjadi versi terbaik dari dirinya. Proses menuju pada aspek aktualisasi diri seorang individu tidak instan, tentu melewati berbagai tahap hingga sampai di titik tersebut karena aktualisasi diri secara profesional belum sepenuhnya dipahami oleh seorang individu (Wijayanti, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji strategi peningkatan tentang aktualisasi diri pada seorang individu terkhususnya para mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Seharusnya mahasiswa tidak hanya befokus pada proses perkuliaan semata, akan tetapi mahasiswa juga membangun dan mengenali setiap potensi, minat dan bakat. Minat merupakan motivasi intrinsik yang mendorong seorang individu untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan, sedangkan bakat merupakan potensi bawaan yang bersifat genetik dari orang tua. Satu sisi menekankan bahwa bakat harus dikembangkan untuk memungkinkan individu dengan kemampuan tinggi memberikan kontribusi kepada masyarakat, sementara sisi lain berfokus pada tujuan hidup pribadi individu (Van de Vijver & Mathijssen, 2024). Untuk mengetahui kemampuan diri, mahasiswa didorong untuk aktif dalam diskusi, penelitian, pengabdian masyarakat, dan berorganisasi karena slogan mahasiswa sering disebut sebagai *agent of change* (agen perubahan). Aspek manifestasi aktualisasi diri meliputi fisik, emosional, sosial, dan spiritual. .

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang aktualisasi diri mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur. Dengan menggunakan pendekatan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi secara terstruktur, kegiatan pengabdian ini juga memiliki tujuan memberikan edukasi kepada para mahasiswa untuk memahami pentingnya mengenali sedini mungkin tentang aktualisasi diri.

Brownell et al (2025), berapat bahwa, aktualisasi diri merupakan keinginan untuk mencapai potensi tertinggi, mengatasi hambatan, dan menemukan makna hidup dengan pendekatan ilmu psikologi. Sejalan dengan pendapat Medzhidova (2025) yang mengatakan bahwa, kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari prinsip aktualisasi diri seorang individu, kemudian ditegaskan de Souza et al (2024) mengatakan bahwa, aktualisasi diri di puncak hierarki kebutuhan manusia. Ini merupakan proses "menjadi diri sendiri" dan mengembangkan potensi unik, yang sering dianggap sebagai puncak kedewasaan manusia.

Hasil observasi awal dan wawancara dengan para mahasiswa yang diambil secara acak, kami tim pengabdian menemukan bahwa, sebagian besar mahasiswa tidak memahami tentang aktualisasi diri. Hal ini tidak terlepas dari minimnya pengkajian atau program kerja yang bersentuhan langsung dengan kebutuhan mahasiswa. Adapun usaha mandiri mahasiswa juga sangat minim untuk mempelajari tentang aktualisasi diri. Sementara itu, tempat untuk meningkatkan kemampuan diri mengalami kesenjangan. Fakta ini kami tim pengabdian temukan bahwa sebagian besar mahasiswa, tidak aktif dalam berbagai kegiatan mahasiswa yang sifatnya positif yang diselegarakan oleh Program Studi, Fakultas dan Universitas. Fakta-fakta tersebut sejalan dengan hasil penelitian Mariani & Haris (2026) yang mengatakan bahwa Mahasiswa yang sering mengeksplorasi diri dalam berbagai kegiatan yang sifatnya internal dan eksternal di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) akan memberikan dampak yang sangat besar pada seorang mahasiswa untuk berkembang dalam pola pikir. Para mahasiswa lebih dominan pada kegiatan-kegiatan yang tidak berdampak pada peningkatan kemampuan diri secara akademik,. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan yang perlu solusi yang tepat bagi mahasiswa dalam mengatasi kesenjangan tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu Nurjannah, (2023), mengatakan bahwa, seorang individu mengaktualisasikan diri dengan tepat ketika puncak hierarki kebutuhan dapat terpenuhi secara sistmatis dan sudah matang serta tidak terlepas dari kedisiplinan diri seorang individu. Sejalan dengan hasil penelitian Alfahis & Soetikno (2023) menemukan bahwa, Seiring pertumbuhan individu, mereka membutuhkan ketenangan termasuk kebutuhan akan keamanan. Perkembangan mahasiswa merupakan sebuah hal yang wajar tentang stabilitas diri. Sehingga para mahasiswa perlu memenuhi kebutuhan spesifik untuk mencapai aktualisasi diri, termasuk kebutuhan akan keamanan diri. Karena individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki rasa aman yang terancam dan memberikan dampak negatif terhadap pola pikir terhadap kepribadiannya. Penelitian Brumec (2024) mengatakan bahwa, meskipun pandangan mahasiswa di era modern, mengatakan bahwa faktor aktualisasi diri seorang individu berkorelasi dengan lingkungan secara internal maupun eksternal, akan tetapi identitas seorang individu tidak terlepas dari kepekaan dan kesigapan serta kesadaran pribadi. Selaras dengan hasil penelitian Kottwitz et al (2025) menemukan bahwa, Keunikan individu menjadi masalah mendasar untuk menguji ketepatan aktualisasi diri. Berlandaskan pada hasil penelitian terdahulu, kami tim pengabdian melihat adanya kekosongan/kesenjangan/cela pada peneliti terdahulu, peneliti sebelumnya fokus mengkaji tentang puncak hierarki aktualisasi diri dan keunikan seorang individu, sedangkan fokus kajian dalam PkM ini adalah proses seorang individu meningkatkan aktualisasi diri dengan baik dan para mahasiswa diberikan pengetahuan untuk mengidentifikasi tumbuhan kemudian digunakan sebagai obat tradisional. Perlu kami sampaikan bahwa kegiatan ini memiliki dua kegiatan dan dilaksanakan dalam waktu yang sama.

Selain meningkatkan aktualisasi diri mahasiswa, kami tim pengabdian juga memberikan ilmu tentang mengidentifikasi tumbuhan-tumbuhan untuk digunakan sebagai obat tradisional. salah bukti nyata aktualisasi diri adalah melakukan praktek secara nyata, kemudian menghasilkan sebuah produk yang bermanfaat bagi pribadi maupun orang lain. Hasil penelitian Griffiths, (2020) salah satu inovasi tidak terlepas dari kecerdasan manusia, walaupun Kemajuan terkini dalam kecerdasan buatan memberikan kesempatan untuk

mengajukan pertanyaan tentang apa yang unik dari kecerdasan manusia. Namun kecerdasan manusia tidak dapat digantikan. Sehingga pengembangan diri menuju pada pengaktualisasi diri harus dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. pengembangan diri menuju pada profesional dapat mendukung individu dalam mengeksplorasi diri dengan baik. Hasil penelitian Johansyah et al (2024) menemukan bahwa, Ekspresi diri seorang individu tidak terlepas dari faktor percaya diri, karena dengan faktor percaya diri memberikan dampak signifikan bagi seorang individu untuk melakukan berbagai hal.

Setelah kami tim pengabdian melakukan pertemuan dan wawancara dengan para mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT, tim pengabdian menemukan bahwa terdapat kesenjangan pemahaman tentang aktualisasi diri dan metode dalam menemukan tumbuhan yang digunakan sebagai obat tradisional. Sebagian besar para mahasiswa tidak mengenal dengan baik tentang proses aktualisasi diri. Adapun beberapa permasalahan utama adalah mahasiswa membutuhkan stimulus dan edukasi tentang proses aktualisasi diri dan proses identifikasi tumbuh-tumbuhan yang digunakan sebagai obat tradisional. Oleh karena itu para mahasiswa membutuhkan pelatihan atau edukasi yang sifatnya memberikan pandangan tentang kepribadian mahasiswa, sehingga para mahasiswa mengetahui kemampuan secara menyeluruh. Disamping itu, para mahasiswa juga mendapatkan ilmu tambahan tentang metode untuk mengidentifikasi tumbuh-tumbuhan yang digunakan untuk pengobatan tradisional. Berlandaskan pada masalah-masalah tersebut, kami tim pengabdian berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan tujuan memberikan pengetahuan tentang faktor aktualisasi diri dan metode identifikasi tumbuh-tumbuhan yang difungsikan sebagai pengobatan tradisional.

Kendati demikian, Kegiatan pengabdian ini sangat diperlukan edukasi yang terstruktur dan komprehensif agar dapat menjadi salah satu solusi yang tepat bagi para mahasiswa untuk mengetahui fungsi dan makna dari aktualisasi diri dan metode identifikasi tumbuhan sebagai pengobatan tradisional. Adapun novelty dalam penelitian ini adalah mengintegrasikan pengembangan diri dan literasi pengobatan tradisional pada mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT. Selain itu tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT tentang faktor aktualisasi diri dan metode pengobatan tradisional berbasis tumbuhan. Dengan adanya program pengabdian ini, kami sangat mengharapkan para mahasiswa mengetahui aktualisasi diri dan metode pengobatan tradisional secara baik. Sehingga para mahasiswa dapat mengekspresikan diri dan mengetahui secara tepat dan jelas tentang metode pengobatan tradisional bagi pribadi maupun masyarakat umum.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) yang menawarkan pendekatan baru untuk mengatasi masalah-masalah sosial yang kompleks (Castro-Diaz et al., 2025). Kemudian diperkuat hasil penelitian Elderink et al (2025) mengatakan bahwa, Teknis yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi, dan simulasi praktik. Kegiatan ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UPG 1945 NTT. . Instrument yang digunakan dalam kegiatan ini berupa pertanyaan atau butir soal, terdapat 40 butir soal dengan rincian 20 soal untuk aktualisasi diri dan 20 soal untuk pengobatan tradisional. dengan menggunakan googleform, dan bentuk pretest

dan posttest. Teknik evaluasi untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dan dampak dari kegiatan yang dilakukan, maka harus mengolah data dari hasil pretest dan posttest serta dihitung hasil rata-rata.

Langkah pertama dalam kegiatan ini adalah berkoordinasi dan menyepakati bentuk partisipasi, dukungan dan peran masing-masing pihak. Langkah kedua, memberikan ceramah dengan tujuan memberikan pemahaman para peserta tentang aspek aktualisasi diri dan metode pengobatan tradisional berbasis tumbuh-tumbuhan. peserta dalam kegiatan ini seluruhnya merupakan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur dengan total jumlah 197 mahasiswa. Adapun susunan kegiatan sebagai berikut: 1). Upacara pembukaan, 2). Pretest, 3). Penyampaian materi, 4). Diskusi, 5). Posttest, dan 6). Acara penutupan.

Langkah ketiga yaitu tim pengabdian dan para peserta melakukan aksi kolaboratif fungsi aktualisasi diri dan metode pengobatan tradisional. Kemudian googleform digunakan sebagai salah satu instrument untuk melakukan pretest dan posttest. Langkah keempat, tim pengabdian melakukan pendampingan dan evaluasi secara berkala dan refleksi berulang untuk kepentingan jangka panjang,

Langkah kelima, keberlanjutan program, tim pengabdian melihat bahwa program ini merupakan salah satu program yang baik dan memberikan dampak langsung terhadap mahasiswa dan masyarakat umum, maka program ini harus dilakukan secara berkelanjutan.

Bagan dibawah ini merupakan penjabaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian UPG 1945 NTT

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dalam bentuk tabel maupun diagram gambar. Hal tersebut kami lakukan untuk mendeskripsikan dan mengkomparasikan hasil pengabdian kami dengan jelas hasil dari pretest dan posttest.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Variable	Mean	Median	Min	Max	Mean Difference
Pretest	68.50	71.04	33.15	100	—
Posttest	89.30	97.10	63.40	100	+8.26

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* peserta adalah 68,50 sedangkan rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 89,30, dengan rata-rata peningkatan (gain) sebesar 20,8 poin. Dari total peserta, 194 orang (97%) mengalami peningkatan skor, 2 orang (2%) menunjukkan skor yang tetap, dan 1 orang (1%) mengalami penurunan. Selain itu, median skor *pretest* sebesar 71.04 meningkat menjadi 97.10 pada *posttest*, yang menunjukkan bahwa, kegiatan ini meningkatkan sebagian besar pemahaman para mahasiswa tentang aktualisasi diri dan pengobatan tradisional berbasis tumbuhan. secara keseluruhan kegiatan ini memberikan dampak secara positif dan efektif dalam meningkatkan kemampuan para peserta.

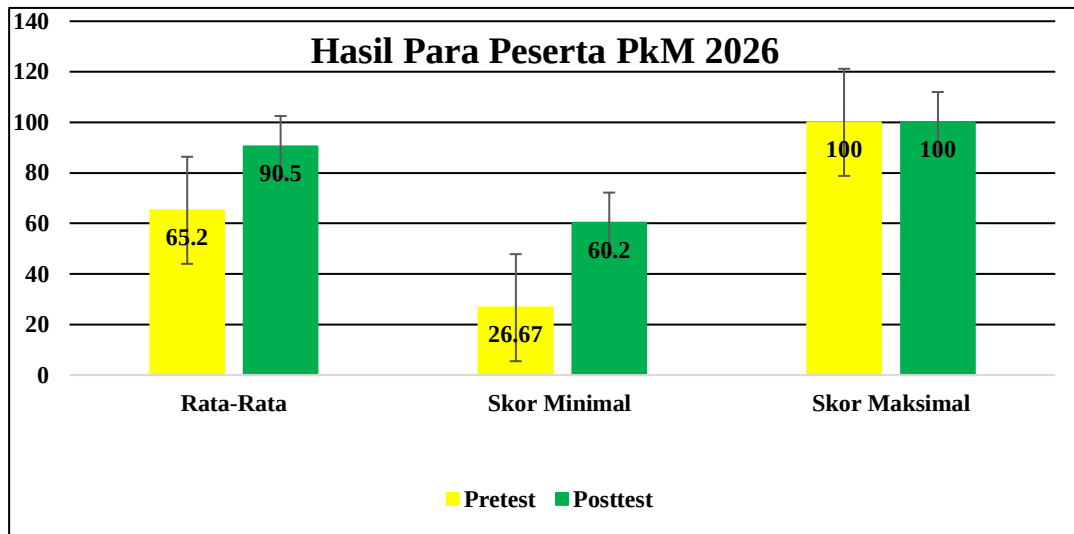
Adapun konsistensi perubahan para peserta yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan secara menyeluruh. Walaupun pada sesi *pretest* nilainya meningkat atau sudah tinggi, peserta tersebut mengikuti *posttest* nilai semakin meningkat secara signifikan. Sehingga tidak hanya peserta nilai awalnya rendah yang mengalami perbaikan, akan tetapi para peserta yang nilai awal tinggipun mengalami peningkatan. Dengan demikian kami menarik kesimpulan bahwa, kegiatan pengabdian ini dalam melakukan edukasi tentang aktualisasi diri dan identifikasi tumbuhan yang digunakan untuk pengobatan tradisional memberikan dampak positif atau efektif bagi para peserta dalam hal ini para mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT.

Tabel 2. Nilai rata-rata, skor minimal, dan skor maksimal para peserta

	Skor		
	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata
Pretest	26,67	100	65.20
Posttest	60.20	100	90.50

Hasil tabel 2 diatas menampilkan perbandingan hasil *pretest* (kuning) dan *posttest* (hijau) berdasarkan tiga indikator utama, yaitu rata-rata skor, skor minimal, dan skor maksimal. Pada indikator rata-rata, mengalami perubahan positif ditandai dengan terjadinya kenaikan skor pada tes akhir: nilai rata-rata *pretest*

sebesar 65.20 meningkat menjadi 90.50 pada posttest. Berdasarkan hasil posttest tersebut, menunjukkan bahwa, secara keseluruhan kemampuan peserta mengalami perkembangan positif setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kemudian hasil pada tabel 2 tersebut dideskripsikan dalam bentuk diagram gambar 2 sebagai berikut,



Gambar 2. Nilai rata-rata, skor minimal, dan skor maksimal peserta

Berlandaskan pada hasil diagram gambar 2, menunjukkan hasil skor minimal, terjadi perubahan yang signifikan dari skor nilai 26,67 pada hasil tes pretest menjadi 60,20 pada hasil tes posttest. Maka, para peserta yang memiliki skor nilai terendah sekalipun mengalami perubahan skor nilai yang sangat signifikan. Sehingga gap antara para peserta yang memiliki pemahaman rendah tentang aktualisasi diri dan identifikasi tumbuhan yang digunakan sebagai pengobatan tradisional, masih konsisten pada skor maksimal yang memiliki skor nilai 100 baik pada tahap pretest dan posttest. Konsisten skor nilai pada unsur maksimal menandakan bahwa, para peserta tidak benar-benar tidak tahu tentang aktualisasi diri dan pengobatan tradisional. Para peserta ini hanya perlu stimulus untuk membukan pola berpikir mereka tentang dua pengetahuan tersebut, hal ini terbukti dengan skor nilai yang diraih oleh para peserta setelah diberikan intervensi dalam kegiatan tersebut. Dengan demikian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di PJKR UPG 1945 tahun 2026 yang tergambar pada diagram gambar 1 tersebut, memberikan dampak yang besar terhadap perubahan pola berpikir mahasiswa dan efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang aktualisasi diri, nilai-nilai aktualisasi diri dan identifikasi tumbuhan yang dapat digunakan sebagai pengobatan tradisional.

Dalam memperkuat kegiatan yang kami lakukan, kami melampirkan beberapa foto dalam kegiatan yang dimaksud sebagai berikut:



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

Pembahasan

Motor dalam kegiatan ini merupakan seluruh dosen PJKR yang berkolaborasi dengan Kepala Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dan Rektor Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Kegiatan ini berfokus untuk memberikan edukasi tentang faktor aktualisasi diri dan identifikasi tumbuhan digunakan sebagai pengobatan tradisional bagi para mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT. Melalui kegiatan ini, para peserta/mahasiswa diberikan pemahaman dan bekal dalam menghadapi berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari tentang aktualisasi diri, sedangkan tentang identifikasi tumbuhan menjadi bekal untuk menemukan obat tradisional diberbagai tumbuhan di sekitar mereka yang berfungsi sebagai obat dalam keadaan darurat.

Kegiatan ini, melibatkan 9 dosen PJKR, 1 dosen Fakultas Hukum (Kepala LPM), 1 dosen Fakultas Pertanian (Rektor UPG 1945 NTT) dan 197 mahasiswa. Hal ini menunjukan bahwa, kegiatan ini sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa untuk mengenal secara mendalam tentang kepribadian mereka secara intens. Sehingga mahasiswa mampu mengaktualisasikan diri secara tetap dan terarah. Salah hal yang dapat diaktualisasikan oleh para mahasiswa adalah memberikan petunjuk atau pendampingan kepada masyarakat umum tentang tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat tradisional. Aspek kegiatan ini dapat didemostrasikan oleh para mahasiswa, dengan demikian kami selaku tim pelaksana kegiatan ini menyimpulkan bahwa ketika menghadirkan kegiatan-kegiatan positif untuk para mahasiswa, maka mereka mampu untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi sesama dan masyarakat umum. Karena mahasiswa pada hakikatnya adalah agen perubahan.

Hasil kegiatan ini menemukan hal penting yaitu terjadinya pengenalan secara efektif para mahasiswa tentang kepribadianya dan para mahasiswa mampu mengidentifikasi beberapa tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat tradisional misalnya daun kemangi berfungsi untuk menenangkan lambung dan mengurangi asam lambung dan akar manis berfungsi untuk menyembuhkan luka pada dinding lambung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kusuma et al (2024) yang menemukan bahwa daun kemangi (*Ocimum sanctum*) memiliki berbagai manfaat kesehatan karena kandungan fitokimia yang kaya sehingga dapat menyembuhkan bau badan, gusi beak dan dinding lambung yang luka. Kemudian ditegaskan hasil penelitian Hussain & Brown (2025) yang menemukan bahwa Kemangi (*Ocimum sp.*) merupakan herba penting secara komersial yang telah dipadukan dengan beberapa organisme air dalam sistem akuaponik dan terbukti efektif menyembuhkan berbagai jenis penyakit. Sedangkan penelitian tentang akar manis membuktikan bahwa Kualitas *Glycyrrhiza uralensis* Fisch. (akar manis) dipengaruhi oleh kombinasi faktor abiotik dan interaksi mikroba. Akar manis umumnya digunakan untuk meredakan gangguan lambung (tukak, maag, GERD), batuk dan sakit tenggorokan, serta peradangan kulit (eksim) (Hussain & Brown, 2025). Adapun *glycyrrhiza glabra* (akar manis) dikenal luas karena penggunaan obat tradisionalanya, termasuk dalam bentuk minuman berbahan dasar akar yang disiapkan dan dikonsumsi di berbagai daerah. Di Anatolia Timur dan Tenggara, minuman tersebut umumnya dikonsumsi sebagai bagian dari praktik diet sehari-hari (Kocaoğlu et al., 2025). Dengan demikian kegiatan ini memberikan ruang terbuka secara universal untuk para mahasiswa mengekspresikan

potensinya masing-masing.

Tentu dalam sebuah kegiatan membutuhkan aspek evaluasi, hasil evaluasi dalam kegiatan ini menunjukan bahwa, para peserta yang mengikuti kegiatan ini, dominan mengalami peningkatan pemahaman tentang aktualisasi diri dan identifikasi tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat tradisional. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat yang dampaknya jangka pendek semata bagi peserta, akan tetapi kegiatan ini akan memberikan dampak kepada para peserta dalam jangka menengah dan jangka panjang.

Secara universal, Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM), terbukti efektif dan relevan dalam mendorong para mahasiswa untuk mengetahui dan memahami fungsi dari aktualisasi diri dan bagaimana metode untuk mengidentifikasi tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat tradisional. Sehingga kami sebagai tim penyelenggara kegiatan ini sangat berharap, memperbanyak kegiatan-kegiatan yang seperti lebih banyak dilakukan. Agar para mahasiswa memiliki pengalaman dan bekal nyata saat berproses sebagai mahasiswa. Adapun kegiatan ini memberikan dampak kepercayaan diri bagi para mahasiswa dalam mengaktualisasikan diri secara baik. Kami berharap di kegiatan pengabdian di masa depan, dapat melanjutkan sisi kekurangan dalam kegiatan ini.

D. PENUTUP

Adapun hal penting dalam kegiatan ini adalah para mahasiswa mendapatkan pemahaman tentang metode yang sederhana untuk digunakan dalam menemukan/mengidentifikasi beragam tumbuhan yang berfungsi sebagai obat tradisional. Selain itu, edukasi tentang aktualisasi diri dan metode pengobatan tradisional berbasis tumbuhan menjadi salah satu hal baru yang didapatkan oleh para mahasiswa dari dua pengetahuan yang kami berikan melalui para kegiatan ini. melalui kegiatan ini juga kami tim pengabdian menegaskan bahwa, aktualisasi diri seorang individu sangat penting dan memberikan pengalaman nyata kepada para mahasiswa PJKR.

Simpulan

Kegiatan PkM tentang Aktualisasi diri dan pengobatan tradisional pada mahasiswa PJKR UPG 1945 NTT memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pemahaman tentang aktualisasi diri dan ilmu tentang pengobatan tradisional berbasis beragam tumbuhan. Kegiatan ini juga memberikan manfaat secara pribadi para mahasiswa dalam mengimplementasikan ilmu ini dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu juga para mahasiswa mendapatkan manfaat dan kemudahan dalam membuat obat tradisional berbasis pada beragam tumbuhan.

Saran

Saran kami agar kegiatan-kegiatan yang sifatnya positif dan berkelanjutan, maka kegiatan-kegiatan ini terus dihidupkan dan mengadakan kegiatan yang serupa atau berbeda yang memberikan dampak positif bagi para mahasiswa secara parsial dan bagi masyarakat secara universal. Kegiatan yang berbasis ilmiah ini memberikan

solusi yang tepat bagi para mahasiswa untuk mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., & Parmitasari, R. D. A. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. irektorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Kementerian Agama RI. <http://diktis.kemenag.go.id>
- Fransen, K., McEwan, D., & Loughhead, T. (2021). Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, , 14(1), 1–21.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2021). *The Psychology of Enhancing Performance: Mindfulness and Beyond*. . Oxford University Press.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16, pp. 109–113). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hardy, J., Jones, G., & Gould, D. (2021). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. . Routledge.
- Johnson, J., & Andersen, M. B. (2020). *Sport Psychology Consultation: Practical Guidelines*. . Human Kinetics.
- Pratitis, N. T., & Azalia, S. S. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269–285. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4099>
- Putri, D. A., & Handayani, S. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan stres pada remaja aktif organisasi. . *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–131.
- Rostami, M., & Abadi, A. (2018). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques on mental skills and performance of shooters. . *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*,

12(2).

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2021). Mental Training in Youth Sports: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 567–582.
- United Nations. (2023). *Sustainable Development Goals Report 2023*. . Retrieved from <https://sdgs.un.org/goals>.
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). A Systems Theory of Mental Health in Recreational Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2022). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. . Human Kinetics.
- WHO. (2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators*. . WHO Press. .
- Williams, J. M., & Krane, V. (2022). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. . McGraw Hill.
- Yilmaz, M., Aydin, O., Karakoc, Y., & Demirci, S. (2025). Relationship between mental endurance, mental toughness, and performance in athletes. *Medicine (Baltimore)*, 104(16).