

DOI: <https://doi.org/10.70285/5zpf1851>

Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Self-Management Anak Panti Asuhan Wisma Bakti Karya Masa Depan Yang Seimbang

Zidan Ahmad Ardiansyah ^{1*}, Omar Rashid Rifai ², Muhammad Ilham ³, Muhammad Gandung ⁴Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia ^{1,2,3,4}zidanahmadardiansyah12@gmail.com ^{1*}, omarrashidrifai@gmail.com ², ilhaamaks@gmail.com ³, dosen02197@unpam.ac.id ⁴

Received 25 Desember 2025 | Revised 27 Maret 2026 | Accepted 20 April 2026

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Permasalahan umum yang dihadapi anak-anak panti asuhan adalah rendahnya kemampuan dalam mengelola diri (self-management), yang berpotensi menghambat perkembangan karakter, pencapaian pendidikan, dan kesiapan hidup mandiri. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi praktis mengenai keterampilan self-management kepada anak-anak panti asuhan agar mereka mampu merancang masa depan yang lebih seimbang secara emosional, akademik, dan sosial. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui pelatihan interaktif, simulasi kasus, refleksi kelompok, dan penugasan berkelanjutan. Kegiatan dilakukan di Panti Asuhan Wisma Bakti karya dengan melibatkan 30 anak berusia 13–17 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman anak mengenai pengelolaan waktu, emosi, dan tujuan hidup, disertai dengan perubahan perilaku dalam kegiatan sehari-hari. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pengalaman mampu menumbuhkan kesadaran dan keterampilan self-management secara efektif. Aspek kebaruan dari kegiatan ini adalah integrasi modul self-management yang dirancang khusus untuk konteks anak panti, pendekatan reflektif, dan fokus pada keseimbangan hidup jangka panjang, bukan hanya aspek akademik atau keterampilan kerja.

Kata Kunci: Self-Management ; Panti Asuhan ; Keseimbangan Hidup ; Edukasi Karakter ; Pengembangan Diri

Abstract

One common issue faced by children living in orphanages is their low capacity for self-management, which can hinder character development, academic achievement, and preparedness for independent living. This community service program aimed to provide practical education on self-management skills for orphanage children, enabling them to design a more balanced future in terms of emotional well-being, academic planning, and social adjustment. The method used was participatory education through interactive training, case simulations, group reflection, and continuous assignments. The activity was conducted at Wisma Bakti Karya Orphanage, involving 30 children aged 13–17 years. The results showed a significant increase in the children's understanding of time management, emotional regulation, and life goal setting, along with observable behavioral changes in their daily routines. The findings suggest that experiential learning approaches can effectively foster self-awareness and self-management skills. The novelty of this program lies in the integration of self-management modules tailored specifically to the orphanage context, emphasizing reflective practice and long-term life balance rather than merely academic or vocational skills.

Keywords: Self-Management ; Orphanage ; Life Balance ; Character Education ; Personal Development

PENDAHULUAN

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan unik yang berdampak pada perkembangan psikososial mereka. Kondisi seperti keterbatasan dukungan keluarga, keterbatasan akses emosional dengan pengasuh, serta kurangnya model peran yang positif menjadikan mereka kelompok rentan dalam aspek kemandirian, regulasi emosi, dan perencanaan masa depan (Yusuf & Irwansyah, 2022). Salah satu keterampilan utama yang sering diabaikan dalam pembinaan anak panti adalah kemampuan self-management.

Self-management mencakup tiga komponen utama: pengaturan perilaku (behavioral self-regulation), pengaturan emosi (emotional self-regulation), dan perencanaan masa depan (future planning) (Zimmerman, 2002; Duckworth & Seligman, 2005). Dalam lingkungan rumah, keterampilan ini biasanya ditransmisikan secara alami melalui interaksi dengan orang tua atau lingkungan sosial yang suportif. Namun, di panti asuhan, transmisi ini sangat minim. Dalam literatur pengembangan anak, keterampilan self-management sangat berpengaruh terhadap kesuksesan jangka panjang, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun kesehatan mental (Baumeister & Tierney, 2011). Namun, sangat sedikit program yang secara eksplisit melatih anak-anak panti dalam pengelolaan diri secara terstruktur dan kontekstual.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih keterampilan self-management kepada anak-anak panti, melalui pendekatan yang berbasis pengalaman, kontekstual, dan reflektif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi intervensi awal yang dapat direplikasi oleh pihak panti sebagai bagian dari program pembinaan jangka panjang.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pendekatan pelatihan edukatif partisipatoris. Kegiatan berlangsung di Panti Asuhan Wisma Bakti Karya yang berlokasi di wilayah Depok selama satu hari pada bulan Mei 2025 dengan frekuensi pertemuan sebanyak satu kali. Subjek kegiatan berjumlah 30 anak panti yang berada pada rentang usia 13–17 tahun. Pemilihan peserta dilakukan menggunakan metode purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian usia serta tingkat keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan-kegiatan sebelumnya.

Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui beberapa teknik untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai proses dan hasil pelatihan. Instrumen yang digunakan meliputi pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan serta sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, dilakukan observasi langsung selama proses pelatihan untuk melihat partisipasi dan dinamika peserta. Data pendukung juga diperoleh melalui jurnal refleksi mingguan yang ditulis oleh peserta serta wawancara semi-terstruktur dengan pengasuh dan beberapa peserta terpilih guna menggali pengalaman, persepsi, dan dampak kegiatan secara lebih mendalam.

Modul pelatihan yang digunakan dikembangkan berdasarkan prinsip pembelajaran aktif dan berfokus pada tiga aspek utama, yaitu pengenalan self-management dan kesadaran diri, manajemen waktu, stres, dan emosi, serta perencanaan masa depan dan pengambilan keputusan. Penyampaian materi dilakukan dengan metode yang interaktif dan partisipatif, antara lain melalui diskusi kelompok, permainan edukatif, role playing, pemutaran video motivasi, serta journaling reflektif. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang diperkuat dengan data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terkait kemampuan self-management. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman konseptual yang cukup signifikan. Pada tahap awal kegiatan, hanya sekitar 28% peserta yang mampu menjelaskan konsep self-management secara tepat dan memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, persentase tersebut meningkat menjadi 88%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatoris yang digunakan mampu membantu peserta memahami bahwa pengelolaan diri tidak hanya berkaitan dengan disiplin, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali emosi, mengatur waktu, serta mengelola respons terhadap berbagai tekanan yang dihadapi.

Perubahan juga terlihat pada perilaku harian peserta setelah mengikuti pelatihan. Hasil observasi selama kegiatan serta refleksi yang dituliskan peserta menunjukkan adanya penerapan langsung terhadap materi yang telah diperoleh. Sebanyak 21 dari 30 peserta mulai menggunakan time block planner sederhana sebagai alat untuk menyusun dan mengelola aktivitas harian secara lebih terstruktur. Selain itu, delapan peserta melaporkan berkurangnya konflik interpersonal dengan teman sebaya setelah mulai menerapkan teknik dasar pengelolaan emosi yang diperkenalkan selama pelatihan, seperti latihan pernapasan dalam (deep breathing) dan strategi pause before respond sebelum memberikan reaksi terhadap situasi yang memicu emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya menghasilkan peningkatan pemahaman secara kognitif, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek orientasi masa depan, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap kemampuan peserta dalam merencanakan tujuan hidup secara lebih konkret. Melalui aktivitas penyusunan vision board dan personal goal, peserta mulai mengenali aspirasi pribadi dan menyusun langkah-langkah yang realistis untuk mencapainya. Indikator perubahan terlihat dari meningkatnya partisipasi dalam kegiatan belajar malam di lingkungan panti serta munculnya motivasi belajar yang lebih kuat. Lebih dari 70% peserta menyatakan telah memiliki gambaran karier atau tujuan pendidikan yang ingin dicapai di masa depan. Beberapa bentuk perencanaan yang disampaikan peserta antara lain menabung untuk mengikuti kursus keterampilan, mencari informasi beasiswa, dan menyusun target akademik jangka pendek sebagai bagian dari proses pengembangan diri.



Gambar 1: Pengabdian Kepada Masyarakat di panti asuhan Wisma Karya Bakti
(Sumber: Tim Divisi PDD)

PEMBAHASAN

Dari perspektif pengasuh, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan yang dinilai positif terhadap dinamika keseharian anak-anak di lingkungan panti. Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur, pengasuh mengamati adanya peningkatan kemampuan peserta dalam menyampaikan pendapat secara lebih tenang, terstruktur, dan tidak reaktif ketika menghadapi perbedaan pendapat maupun situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Perubahan tersebut mengindikasikan berkembangnya aspek regulasi diri dan komunikasi interpersonal yang lebih sehat. Dokumentasi kegiatan yang ditampilkan pada Gambar 1 turut memperlihatkan tingginya keterlibatan peserta selama proses pelatihan berlangsung, yang menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan program.

Temuan dari kegiatan ini memperkuat berbagai kajian yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dan reflektif dalam pendidikan self-management lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah yang bersifat pasif (Zimmerman, 2002; Schunk & Greene, 2018). Secara konseptual, program ini mengintegrasikan prinsip Self-Regulated Learning (SRL) dan Social Emotional Learning (SEL) yang menekankan pentingnya kesadaran diri, pengendalian diri, kemampuan sosial, serta orientasi tujuan dalam mendukung perkembangan individu. Kebaruan program ini terletak pada penggunaan modul yang disesuaikan dengan konteks kehidupan anak panti, fokus yang tidak terbatas pada capaian akademik tetapi juga keseimbangan antara kehidupan saat ini dan perencanaan masa depan, serta integrasi latihan pengelolaan emosi dengan perencanaan hidup melalui metode reflektif. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki implikasi praktis yang luas dan berpotensi direplikasi pada lembaga pengasuhan lainnya karena dapat diimplementasikan oleh pengasuh secara mandiri melalui modul dan metode yang terstruktur tanpa memerlukan latar belakang pendidikan psikologi secara khusus.

SIMPULAN

Pelatihan self-management terbukti memberikan dampak signifikan pada peningkatan pemahaman dan keterampilan pengelolaan diri anak-anak panti. Mereka menunjukkan kemajuan dalam perencanaan waktu, manajemen emosi, serta perumusan tujuan masa depan yang realistis dan terarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Press.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.
- Fitriani, R., & Maulana, A. (2020). Pelatihan soft skill untuk anak panti asuhan: Studi kasus di Kota Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2), 112–121.
- Rahman, F., Sari, M., & Utami, Y. (2021). Pendidikan karakter berbasis asrama untuk remaja. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 7(1), 40–55.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed.). Routledge.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Yusuf, N., & Irwansyah, M. (2022). Tantangan psikososial anak panti dan strategi intervensi. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 10(1), 22–35.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70