

## **Pendampingan Pengembangan Kemandirian Anak Remaja PSAA Ceger dan Tebet Jakarta**

### **Psychological Guidance for Independent Adolescents Program in PSAA Ceger and Tebet Jakarta**

**Penny Handayani, Novita W. Sutantoputri, Anissa Azura**

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

JL. Jenderal Sudirman 51 Jakarta 12930, Indonesia

*penny.handayani@atmajaya.ac.id; novita.sutantoputri@gmail.com;*

*anissa.azura@luminosity.com*

#### **ABSTRACT**

Ceger and Tebet Childcare Social Institution (PSAA) is the Technical Service Unit of the DKI Jakarta Provincial Social Service that provides services for adolescents at junior and senior high school levels. As a social care institution, it is undeniable that fulfilling psychological needs is just as important as fulfilling physical needs. Various problems that arise in foster children are usually concerned with lack of fulfillment of psychological needs. When an individual reaches the adolescent phase, the need for psychological fulfillment changes. In the adolescent phase, independence is one of the main development tasks that need to be mastered, so the focus of assistance in 2018 was directed to preparation for orphanage youths in facing life after the orphanage, which will begin after they graduate from high school. The present community service activity aims to provide psychological assistance for children of PSAA Putra Utama 3 Tebet and Putra Utama 4 Ceger Jakarta to help them become independent and to be ready to face life after high school, with an understanding of how to effectively manage themselves and manage others in personal and professional situations. Through this program, participants were expected to be able to learn the following skills: be independent and ready to work, manage themselves, and manage others. The community mentoring training module was designed based on the typical characteristics of participants from PSAA Putra Utama 3 Tebet and 4 Ceger during the 11 month assistance period. It can also be used by the PSAA to run training-based mentoring intervention programs independently in the future.

**Keywords:** independence; child care social care institutions; psychological assistance; adolescents

#### **ABSTRAK**

Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Ceger dan Tebet adalah Unit Pelayanan Teknik Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta yang memberikan pelayanan bagi anak remajajenjang SMP dan SMA. Sebagai panti sosial asuhan tidak dipungkiri bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan hal yang sama pentingnya dengan pemenuhan kebutuhan fisik. Berbagai masalah yang muncul pada anak asuh ini merujuk pada kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis. Ketika seorang individu mencapai fase remaja, kebutuhan pemenuhan psikologis menjadi berubah. Pada fase remaja, kemandirian merupakan salah satu tugas perkembangan utama yang perlu dikuasai; karena itu, fokus pendampingan pada tahun 2018 diarahkan pada persiapan bagi para remaja panti dalam menghadapi kehidupan selepas dari panti, yang akan dimulai setelah mereka lulus SMA. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan psikologis anak PSAA Putra Utama 3 Tebet dan Putra Utama 4 Ceger Jakarta guna menjadi pribadi yang mandiri dan siap menghadapi kehidupan selepas masa sekolah

dengan pemahaman mengenai cara efektif mengelola diri dan mengelola orang lain dalam situasi personal dan profesional. Melalui program ini, diharapkan peserta dapat mempelajari kemampuan mandiri dan siap bekerja, mengelola diri, dan mengelola orang lain. Modul pelatihan pendampingan masyarakat ini sesuai dengan karakteristik khas PSAA Putra Utama 3 Tebet dan 4 Ceger selama masa dampingan sebelas bulan yang akan dapat digunakan oleh pihak PSAA untuk menjalankan program intervensi pendampingan berbasis pelatihan secara mandiri pada masa yang akan datang.

**Kata kunci:** kemandirian; panti sosial asuhan anak; pendampingan psikologis; remaja

## PENDAHULUAN

Panti Sosial Asuhan Anak (selanjutnya disingkat PSAA) merupakan Unit Pelaksana Teknik (UPT) Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta yang memiliki tugas pokok dan fungsi memberikan pelayanan sosial berupa perawatan, pengasuhan, dan pembinaan bagi anak-anak yang mengalami masalah sosial, yaitu anak yang telantar (anak yang tidak memiliki orang tua, ayah, ibu, atau keluarga) dan tidak mampu secara ekonomi (Borualogo, 2004). Dari sejumlah PSAA yang terdapat di Jakarta, dua di antaranya ialah PSAA Putra Utama 3 di Tebet, yang dikhususkan untuk perempuan, dan PSAA Putra Utama 4 di Ceger, yang dikhususkan untuk laki-laki. Jenjang usia yang menjadi cakupan kerja kedua PSAA tersebut ialah remaja pada rentang pelajar SMP dan SMA/SMK.

Pada tahun 2017 telah dilakukan pendampingan psikologis selama satu tahun kepada para remaja dari kedua panti (Handayani & Azura, 2018). Program pendampingan psikologis ini menyasar *self-efficacy* para remaja panti yang dinilai masih tergolong rendah dalam menghadapi masa depan. Hasil program pendampingan yang telah dilakukan dapat dilihat dari segi kognitif, afektif, dan perilaku. Dari segi kognitif, berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan pada setiap pertemuan, diketahui bahwa tingkat penyerapan materi oleh peserta tergolong rata-rata, sebesar 55,40% untuk remaja perempuan, dan 45,13% untuk remaja laki-laki. Kemudian, pada pertemuan terakhir dari program pendampingan, peserta kembali dibimbing untuk mengingat kembali materi yang telah dipelajari selama setahun. Dari kegiatan itu terlihat bahwa peserta masih mengingat sebagian kata kunci dan garis besar konsep yang dipelajari meskipun perlu dipancing lebih jauh dan diingatkan kembali mengenai materi secara keseluruhan. Hal-hal yang membantu memudahkan peserta dalam menyerap materi adalah, *pertama*, penggunaan contoh yang konkret dan dekat dengan realita mereka. *Kedua*, penggunaan media video yang efektif untuk menarik perhatian peserta program. *Ketiga*, penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti. *Keempat*, penggunaan singkatan sebagai jembatan keledai untuk mengingat kata-kata kunci. Misalnya, pada sesi *goal setting*, dibuat singkatan SUPER-B untuk menyampaikan materi tentang *spesifik, terukur, realistis, dan batas waktu*, dengan prinsip SMART.

Sementara itu, terkait perubahan afektif, tidaklah terlepas dari perubahan perilaku yang tampak dari luar. Seiring dengan berjalannya waktu, perubahan yang paling signifikan terlihat ialah meningkatnya antusiasme dan kooperasi dari para remaja panti dalam mengikuti program pendampingan. Hal itu didukung oleh terbentuknya pola kebiasaan belajar yang baru setelah beberapa bulan program berjalan dan terbangunnya *rapport* yang positif dengan fasilitator (Handayani & Azura, 2018).

Perubahan lain yang penting untuk dibahas ialah remaja panti sudah lebih spesifik dalam menetapkan target masa depannya. Pada pertemuan pertama, ketika dilakukan analisis kebutuhan, diperoleh 80,65% remaja perempuan dan 66,67% remaja

panti laki-laki hanya menyebutkan keinginan untuk sukses dan keinginan untuk membahagiakan orang tua sebagai impian mereka tanpa menjelaskan kesuksesan seperti apa yang diinginkan atau cara apa yang akan dilakukan untuk membahagiakan orang tua. Kemudian, dalam menentukan cita-cita, 26,67% remaja perempuan dan 42,46% remaja laki-laki juga masih belum menyebutkannya secara spesifik, melainkan hanya menyatakan ingin sukses tanpa mengetahui dengan jelas bidang apa yang ingin ditekuni, padahal berkaitan dengan penetapan target, semakin spesifik suatu target, semakin baik target tersebut. Pada akhir program pendampingan tahun 2017, para remaja panti sudah lebih spesifik dalam menentukan target mereka, baik yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang (Handayani & Azura, 2018).

Dengan *rapport* yang telah terbangun dan adanya hasil yang positif, program pendampingan psikologis dinilai penting untuk dilanjutkan pada tahun 2018. Sebagaimana telah disebutkan di atas, penting agar materi yang diberikan bersifat sekonkret mungkin sehingga peserta dapat benar-benar menerapkannya dalam keseharian mereka. Semakin konkret materi yang diberikan, diprediksi akan semakin efektif pula dampaknya terhadap para remaja panti. Hal tersebut kemudian dijadikan acuan dalam menentukan arah program pendampingan psikologis pada tahun ini.

Dalam upaya membuat agar materi pendampingan psikologis semakin terasa konkret, fokus pendampingan pada tahun 2018 diarahkan pada persiapan bagi para remaja panti dalam menghadapi kehidupan selepas dari panti, yang akan dimulai setelah mereka lulus SMA. Hal itu didapati sejalan dengan kekhawatiran yang dimiliki oleh para pengasuh, yang diutarakan dalam *case conference* terkait program pendampingan psikologis pada tahun 2017, yaitu para remaja panti masih sangat membutuhkan bekal agar mampu hidup mandiri, khususnya dalam mengatur dan mengarahkan dirinya setelah keluar dari panti.

Bertolak dari pemikiran tersebut, dilakukanlah analisis kebutuhan untuk mengetahui persepsi diri para remaja panti terkait kesiapan mereka tinggal di luar panti, seberapa jauh mereka telah merencanakan pendidikan dan cita-cita mereka, dan kemampuan apa yang mereka butuhkan agar lebih siap menghadapi kehidupan di luar panti. Hasil analisis kebutuhan tersebut menunjukkan bahwa peserta secara keseluruhan menilai kesiapan dirinya untuk hidup di luar panti berada pada taraf rata-rata. Alasan yang mendukung kesiapan mereka meliputi mereka memiliki keluarga di luar panti, sudah pernah tinggal di luar panti, dan merasa selama ini sudah cukup mandiri. Sementara itu, alasan yang menghambat kesiapan mereka meliputi mereka belum memiliki persiapan, belum memikirkan rencana jangka panjang, dan takut tidak mampu membiayai diri untuk kuliah atau bekerja. Terkait dengan rencana pendidikan dan cita-cita, banyak peserta, yang walaupun sudah mengetahui cita-citanya, belum mengetahui jalur pendidikan yang harus ditempuh untuk mencapai cita-cita tersebut, atau malahan kebingungan mendapati dirinya sudah memilih jurusan yang salah. Pada peserta perempuan, keyakinan diri dalam meraih cita-cita tersebut masih tergolong rata-rata, sementara pada peserta laki-laki, keyakinan diri tergolong baik, tetapi tanpa alasan yang kuat. Dari hasil itu, dapat disimpulkan bahwa para remaja panti belum memiliki persiapan yang memadai untuk menjalani hidup di luar panti.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, peserta juga diminta untuk memilih tiga dari delapan topik (untuk peserta perempuan) atau enam topik (untuk peserta laki-laki) yang mereka rasa paling dibutuhkan untuk dipelajari (Santrock, 2003, 2011, 2012, 2014). Pada peserta perempuan, topik-topik yang paling banyak dipilih adalah pekerjaan (18,63%), percaya diri dalam berkomunikasi (17,65%), dan mengendalikan emosi (17,65%). Pada peserta laki-laki, topik yang paling banyak dipilih adalah pekerjaan

(24,69%), percaya diri dalam berkomunikasi (19,75%), mengendalikan emosi (18,52%), dan mengambil putusan (18,52%).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, disusunlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis pelatihan pengembangan kemandirian bagi para remaja PSAA Putra Utama 3 Tebet dan Putra Utama 4 Ceger. Kegiatan ini bertujuan memberikan pendampingan psikologis anak PSAA Putra Utama 3 Tebet dan Putra Utama 4 Ceger Jakarta guna menjadi pribadi yang mandiri dan siap menghadapi kehidupan selepas masa sekolah dengan pemahaman mengenai cara efektif mengelola diri dan mengelola orang lain dalam situasi personal dan profesional. Melalui program ini, diharapkan peserta dapat memelajari kemampuan mandiri dan siap bekerja, mengelola diri, dan mengelola orang lain (Zimmerman, Bandura & Martinez-Pons, 1992; Borualogo, 2004; Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli, 2001).

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan meliputi ceramah, aktivitas kelompok, demonstrasi, *role play*, permainan, penayangan film atau video pendek, dan refleksi diri dalam bentuk inventori serta jurnal. Mengingat kemampuan reflektif peserta yang cukup memadai di PSAA Putra Utama 3 Tebet, setiap peserta akan mendapatkan satu buku catatan kecil, sehingga mereka dapat mencatat materi untuk dibaca ulang dan mengerjakan tugas – baik *on the spot* maupun *take home* – menggunakan buku catatan tersebut. Tugas yang diberikan meliputi tugas pendek: peserta mencoba menerapkan keterampilan yang baru diperoleh atau berupa tugas refleksi diri. Untuk di PSAA Putra Utama 4 Ceger, tidak diberikan buku catatan karena kecenderungan warga binaan sosial (WBS) untuk kehilangan barang pribadi karena dicuri oleh rekan-rekan WBS lainnya. Karena itu, untuk materi hanya diberikan dalam bentuk lembaran rangkuman materi per sesi.

Guna evaluasi program, pendekatan kualitatif dan kuantitatif dilakukan. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui wawancara dengan *stakeholder* terkait, sedangkan pendekatan kuantitatif dilakukan dengan evaluasi *pre-post* kegiatan (Anastasi & Urbina, 2007).

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, didesain rangkaian program pendampingan psikologis sebagai berikut (Tabel 1).

**Tabel 1**  
**Rangkaian Modul Program Pendampingan**

Modul:	
Laki-laki: Ceger	
SMP	: 11 Modul
SMK	: 09 Modul
Perempuan: Tebet	: 15 Modul

### **Kelas Ceger: SMP**

---

10 Januari 2018	Modul 1 : <i>Booster</i> dan TNA
08 Februari 2018	Modul 2 : Eksplorasi Minat Bakat

08 Maret 2018	Modul 3 : Penetapan Tujuan
05 April 2018	Modul 4 : Mengenal Diri
03 Mei 2018	Modul 5 : Manajemen Emosi
28 Juni 2018	Modul 6 : <i>Anti – Bullying</i>
26 Agustus 2018	Modul 7 : <i>Career Day</i>
20 September 2018	Modul 8 : Manajemen Keuangan
11 Oktober 2018	Modul 9 : Menentukan Keputusan
28 Oktober 2018	Modul 10 : Psikotes
20 November 2018	Modul 11 : <i>Sex Education</i>

---

#### **Kelas Ceger: SMA**

11 Januari 2018	Modul 1 : <i>Booster</i> dan TNA
08 Februari 2018	Modul 2 : Eksplorasi Minat Bakat
15 Maret 2018	Modul 3 : Penetapan Tujuan
12 April 2018	Modul 4 : Mengenal Diri
08 Mei 2018	Modul 5 : Manajemen Emosi
19 Juli 2018	Modul 6 : <i>Anti – Bullying</i>
26 Agustus 2018	Modul 7 : <i>Career Day</i>
27 September 2018	Modul 8 : Manajemen Keuangan
22 November 2018	Modul 9 : <i>Sex Education</i>

---

#### **Kelas Tebet**

14 Januari 2018	Modul 1 : <i>Booster</i> dan TNA
21 Januari 2018	Modul 2 : Aku dan Impianku
11 Februari 2018	Modul 3 : Eksplorasi Minat Bakat
17 Maret 2018	Modul 4 : Etos Kerja dan Kepemimpinan
22 April 2018	Modul 5 : Mengenal Diri
06 Mei 2018	Modul 6 : Penetapan Tujuan
03 Juni 2018	Modul 7 : <i>Career Day</i>
15 Juli 2018	Modul 8 : <i>Makeup for Work</i>
22 Juli 2018	Modul 9 : <i>Basic Grooming for Work</i>
05 Agustus 2018	Modul 10 : Pacaran Sehat
23 September 2018	Modul 11 : <i>Basic Public Speaking</i>
30 September 2018	Modul 12 : Manajemen Keuangan
28 Oktober 2018	Modul 13 : <i>Decision Making</i>
18 November 2018	Modul 14 : Manajemen Waktu
25 November 2018	Modul 15 : <i>Farewell</i>

### **Panti Sosial Asuhan Anak Putera Utama 3 (Tebet)**

Berbagai kegiatan yang dilakukan di Panti Sosial Asuhan Anak Putera Utama 3 Tebet meliputi *Booster* dan TNA, Aku dan Impianku, Eksplorasi Minat-Bakat, Etos Kerja dan Kepemimpinan, Mengenal Diri, Penetapan Tujuan, *Career Day*, *Make-up for Work*, *Basic Grooming for Work*, Pacaran Sehat, *Basic Public Speaking*, Manajemen Keuangan, *Decision Making*, Manajemen Waktu, dan *Farewell*.

#### ***Booster* dan TNA**

Sesi ini dilaksanakan pada 14 Januari 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 34 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Mendata ulang peserta program.
- Mengevaluasi persepsi peserta terhadap materi-materi pada tahun sebelumnya.

- Menggali minat dan kebutuhan peserta terkait materi-materi yang akan dibawakan pada tahun ini.
- *Mapping* peserta program dengan menggunakan *The Big Five Inventory*.

Kegiatan diawali dengan pemutaran video program tahun sebelumnya untuk memancing ingatan peserta akan kegiatan tahun lalu. Kemudian, peserta diajak untuk mengingat materi-materi yang telah dipelajari. Setelah itu, peserta diminta membuat target yang ingin dicapai tahun 2018 dengan menggunakan prinsip *SMART* yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Formulir analisis kebutuhan dibagikan guna memetakan kebutuhan karakteristik peserta dengan menggunakan *The Big Five Personality Test*.

### **Aku dan Impianku**

Sesi ini dilaksanakan pada 21 Januari 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 18 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta memahami pentingnya memiliki impian dan sikap yang diperlukan untuk mencapainya.

Materi diawali dengan menyaksikan film “Balerina” yang telah disiapkan. Kemudian, mendiskusikan hal yang dapat dipelajari dari film tersebut. Hasil diskusi yang didapat dikaitkan dengan impian dan cita-cita peserta dan cara mencapainya sesuai dengan kondisi yang mereka hadapi.

### **Eksplorasi Minat-Bakat**

Sesi ini dilaksanakan pada 11 Februari 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 23 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta mengeksplorasi arah karier sesuai dengan minat-bakatnya.

Kegiatan diawali dengan pemaparan berbagai jenis dan industri pekerjaan guna memperkenalkan peserta dengan berbagai pekerjaan yang mungkin akan peserta pilih pada kemudian hari. Kemudian, peserta diajak untuk merencanakan karier dan pendidikan yang harus ditempuh untuk mencapai cita-citanya. Pada akhir sesi, peserta diberikan penjelasan mengenai kiat-kiat dalam merencanakan karier.

### **Etos Kerja dan Kepemimpinan**

Sesi ini dilaksanakan pada 17 Maret 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 20 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta mengenal perilaku yang mencerminkan etos kerja positif, memahami kecenderungan diri dalam memimpin, dan mengetahui bagaimana cara menjadi pemimpin.

Materi diawali dengan pemutaran film “Joy” yang telah dipersiapkan. Kemudian, peserta diajak berdiskusi tentang topik film tersebut, yaitu kualitas menjadi seorang pemimpin. Peserta belajar tentang kualitas kepemimpinan, memahami konsep kepemimpinan, apakah kepemimpinan dapat dilatih, dan bagaimana cara melatihnya.

## **Mengenal Diri**

Sesi ini dilaksanakan pada 22 April 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 13 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta mengenal kecenderungan kepribadian dirinya sehingga dapat lebih memahami diri sendiri.

Materi dimulai dengan pembimbingan kepada peserta untuk mengisi inventori RMIB dengan tujuan mengenali minat karier mereka. Materi dilanjutkan dengan pemaparan hasil inventori RMIB yang sudah mereka isi. Peserta diajak untuk mengenali bidang karier yang ada agar mereka mendapat gambaran bidang karier tersebut, termasuk bidang pekerjaan yang ada di dalamnya.

## **Penetapan Tujuan**

Sesi ini dilaksanakan pada 6 Mei 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 18 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta memahami pentingnya mengenal diri.
- Peserta mengetahui arah minat karier melalui RMIB.

Materi diawali dengan mengajak peserta untuk berefleksi apakah mereka sudah dewasa atau belum, dan apa saja yang menandakan orang sudah termasuk dewasa. Kemudian, dilanjutkan dengan menjelaskan kepada mereka siklus atau tahapan menuju dewasa, yaitu eksplorasi dan rencana. Peserta diminta untuk membuat rencana mereka selepas panti dengan menggunakan prinsip SMART. Mereka diajak untuk merencanakan kehidupan selepas keluar dari panti seperti di mana mereka akan tinggal, apakah mereka akan berkerja atau melanjutkan ke jenjang perkuliahan, siapa yang akan menanggung biaya pendidikan mereka jika mereka memilih untuk kuliah, apabila memilih bekerja, posisi dan pekerjaan apa mereka inginkan serta di perusahaan atau instansi mana mereka ingin bekerja. Pada sesi ini juga mereka diajak untuk lebih mengenal dunia perkuliahan dengan dijelaskan berbagai universitas yang ada serta pilihan jurusan apa yang dapat diambil pada masa depan.

## **Career Day**

Sesi ini dilaksanakan pada 3 Juni 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 25 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta mendapatkan gambaran yang realistis mengenai sejumlah bidang karier.

Pertemuan ini dihadirkan sejumlah narasumber dengan bidang pekerjaan yang berbeda-beda. Setiap narasumber diberi kesempatan untuk memaparkan keseharian yang mereka, suka duka yang dijalani selama ini, dan kompetensi apa yang dibutuhkan. Pada akhir setiap pemaparan diadakan tanya jawab guna peserta mengetahui lebih dalam mengenai gambaran yang lebih menyeluruh. Nara sumber yang hadir pada kegiatan ini adalah (a) wartawan (koresponden) kantor berita Prancis Agence France-Presse, (b) guru TK Royal Tots Academy, (c) pengawas bank (OJK), (d) staf administrasi, (e) mantan HCD Bank Muamalat, (f) guru SDN Cakung Barat 04, (g) *make-up artist*, (h) *tour guide*, (i) wirausahawan Pengabdian Sosial, dan (j) pembawa acara.

### ***Make-up for Work***

Sesi ini dilaksanakan pada 15 Juli 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 47 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Membekali peserta dengan keterampilan merias diri untuk penampilan profesional.

Pada pertemuan ini dihadirkan *make-up* artis profesional yang memaparkan pentingnya keterampilan merias diri untuk penampilan profesional. Peserta diberikan penjelasan mengenai langkah-langkah merias diri. Peserta juga diberikan kesempatan mempraktikkan langsung langkah-langkah yang sudah dijelaskan dengan peralatan *make-up* yang telah disediakan.

### ***Basic Grooming for Work***

Sesi ini dilaksanakan pada 22 Juli 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 31 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Membekali peserta dengan keterampilan memilih pakaian yang tepat untuk penampilan profesional.

Pada materi kali ini peserta diberikan penjelasan bagaimana cara menata penampilan yang tepat untuk konteks bekerja, yakni bersih, rapi, dan tidak berlebihan. Penjelasan diberikan dari menata rambut agar terlihat rapi dan bagi yang berkerudung bagaimana cara menata kerudung, serta memilih pakaian baik atasan maupun bawahan, seperti tidak memilih warna yang mencolok, memilih bahan yang tepat untuk penampilan hingga memilih aksesoris yang digunakan untuk menunjang penampilan.

### ***Pacaran Sehat***

Sesi ini dilaksanakan pada 5 Agustus 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 25 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta memahami perbedaan hubungan yang sehat vs. tidak sehat, serta pentingnya kematangan psikologis sebelum menikah.
- Peserta mendapatkan edukasi seksual yang relevan dengan usia mereka sebagai bekal mengambil putusan seksual yang cerdas.

Materi diawali dengan menonton film “Dilan” yang sudah disiapkan. Kemudian, peserta mendiskusikan pacaran yang sehat seperti apa, pacaran yang tidak sehat seperti apa, kekerasan dalam pacaran, dari bentuknya dan apa yang harus dilakukan jika mereka atau orang yang dikenalnya mengalami kekerasan dalam pacaran. Materi diakhiri dengan mendiskusikan tujuan pacaran.

### ***Basic Public Speaking***

Sesi ini dilaksanakan pada 23 September 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 33 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta belajar membangun kepercayaan diri dan kejelasan dalam berkomunikasi.
- Peserta memahami etiket berkomunikasi dalam situasi profesional.

Materi diawali dengan diskusi tentang pentingnya *public speaking* serta apa

yang membuat mereka takut untuk berbicara di depan umum. Kemudian, setiap peserta diminta untuk menceritakan dirinya selama minimal satu menit. Selanjutnya, pemaparan materi mengenai hal-hal di depan umum, pengenalan tujuan berbicara di depan umum, bagaimana menyusun naskah dari pembukaan hingga penutupan. Setelah itu, dibahas komponen vokal dan bahasa tubuh, dan diakhiri sesi sebagian peserta yang diberikan kesempatan untuk melatih vokal dan bahasa tubuhnya.

### **Manajemen Keuangan**

Sesi ini dilaksanakan pada 30 September 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 40 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta memahami prinsip mengelola uang dengan cerdas.
- Peserta mampu membuat anggaran keuangan sederhana.

Kegiatan dimulai dengan menonton film “The Confession of a Shopaholic,” kemudian mendiskusikan hal apa yang dapat dipelajari dari film tersebut, tokoh yang berkesan beserta alasannya. Dibahas juga mengenai mengapa perlu belajar mengatur uang dan apa saja kunci mengatur uang. Peserta diberikan ilustrasi mengenai UMR (Upah Minimum Regional) 2018 di wilayah jabodetabek, serta peserta diberikan pengetahuan mengenai pos keuangan, pengeluaran, dan prinsip yang harus diterapkan dalam mengatur keuangan dan juga cara pencatatan keuangan sekaligus mempratikkannya.

### **Decision Making**

Sesi ini dilaksanakan pada 28 Oktober 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 56 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta memahami cara mengambil putusan yang cerdas dan bertanggung jawab.

Kegiatan diawali dengan menonton film “Cek Toko Sebelah” yang sudah dipersiapkan. Kemudian, peserta membahas tokoh dan konflik apa yang terjadi di dalam film. Setelah itu, mereka mendiskusikan pengambilan putusan yang diambil pada masa dewasa dan membedakan putusan yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Pada akhir sesi mereka belajar mengenai rumus pengambilan putusan dan membuat daftar pro-kontra.

### **Manajemen Waktu**

Sesi ini dilaksanakan pada 18 November 2018 dengan jumlah peserta hadir 39 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Peserta mengasah keterampilan membagi waktu secara efektif.
- Peserta mempraktikkan teknik manajemen waktu dalam keseharian.

Materi dimulai dengan menonton film “The Devil Wears Prada” yang sudah dipersiapkan. Kemudian, peserta berdiskusi tentang tokoh dan konflik serta pelajaran apa yang dapat diambil dari film yang ditayangkan. Setelah itu, peserta dijelaskan tentang materi manajemen waktu yang berisikan lima area manajemen waktu, yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membagi jadwal, mengatasi gangguan, dan menunda. Pada akhir sesi, peserta diberikan tips mengatur waktu.

### **Farewell**

Sesi ini dilaksanakan pada 25 November 2018 dengan jumlah peserta hadir 52 orang dari 80 WBS yang ada di PSAA.

Tujuan sesi:

- Meninjau ulang materi yang telah dipelajari selama setahun dan membuat rencana tindak lanjut.

Sesi dimulai dengan mengajak peserta untuk mengingat kembali materi-materi yang sudah diberikan dari awal hingga akhir. Peserta diajak untuk mengulang dan membahas inti-inti materi yang sudah diberikan, seperti aku dan impianku, perencanaan karier, kepemimpinan, mengenal diri, *career day*, *make-up for work*, penampilan rapi untuk berkerja, pacaran sehat, *public speaking*, manajemen keuangan, pengambilan putusan, manajemen waktu, dan juga peserta diminta untuk mencatat hal apa yang ingin dicapai untuk tahun depan. Pada akhir sesi beberapa peserta diberikan hadiah untuk keaktifannya dalam sesi yang berjalan selama ini.

### **Panti Sosial Asuhan Putra Utama 4 (Ceger)**

Berbagai kegiatan yang dilakukan di Panti Sosial Asuhan Anak Putera Utama 3 Tebet meliputi *Booster* dan TNA, Eksplorasi Minat-Bakat, Penetapan Tujuan, Menenal Diri, Manajemen emosi, *Anti-Bullying*, *Career Day*, Manajemen Keuangan, Menentukan Putusan, Psikotes, dan *Sex Education*.

### **Booster dan TNA**

Sesi ini dilaksanakan pada 10 Januari 2018 (SMP) dan 11 Januari 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 14 orang (SMP) dan 17 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Mendata ulang peserta program.
- Mengevaluasi persepsi peserta terhadap materi-materi pada tahun sebelumnya.
- Menggali minat dan kebutuhan peserta terkait materi-materi yang akan dibawakan pada tahun ini.
- *Mapping* peserta program dengan menggunakan *The Big Five Inventory*.

Kegiatan diawali dengan pemutaran video program tahun sebelumnya untuk memancing ingatan peserta akan kegiatan tahun lalu. Kemudian, peserta diajak untuk mengingat materi-materi yang telah dipelajari pada tahun sebelumnya. Setelah itu, peserta diminta untuk membuat target yang ingin dicapai pada tahun 2018 dengan menggunakan prinsip SMART yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Formulir analisis kebutuhan dibagikan guna memetakan kebutuhan karakteristik peserta dengan menggunakan *The Big Five Personality Test*.

### **Eksplorasi Minat-Bakat**

Sesi ini dilaksanakan pada 8 Februari 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 15 orang (SMP) dan 22 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta mengeksplorasi arah karier sesuai dengan minat-bakatnya.

Kegiatan diawali dengan pemaparan berbagai jenis dan industri pekerjaan guna memperkenalkan kepada peserta berbagai pekerjaan yang mungkin akan peserta pilih di kemudian hari. Kemudian, peserta diajak untuk merencanakan karier dan pendidikan yang harus ditempuh untuk mencapai cita-cita. Pada akhir sesi, peserta diberikan

penjelasan mengenai kiat-kiat merencanakan karier.

### **Penetapan Tujuan**

Sesi ini dilaksanakan pada 8 Maret 2018 (SMP) dan 15 Maret 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 17 orang (SMP) dan 17 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta merancang perencanaan hidup setelah lulus sekolah.

Materi diawali dengan mengajak peserta untuk berefleksi apakah mereka sudah dewasa atau belum dan apa saja yang menandakan orang sudah termasuk dewasa. Kemudian, dilanjutkan dengan penjelasan siklus atau tahapan menuju dewasa, yaitu eksplorasi dan rencana. Peserta diminta untuk membuat apa rencana mereka selepas panti dengan menggunakan prinsip SMART. Rencana dapat menyangkut di mana mereka akan tinggal, apakah mereka akan berkerja atau melanjutkan ke jenjang perkuliahan, siapa yang akan menanggung biaya pendidikan mereka jika mereka memilih untuk kuliah, apabila memilih bekerja, posisi dan pekerjaan apa mereka inginkan, serta di perusahaan atau instansi mana mereka ingin bekerja. Di sesi ini juga mereka diajak untuk lebih mengenal dunia perkuliahan dengan dijelaskan berbagai universitas yang ada serta pilihan jurusan apa yang dapat diambil pada masa depan.

### **Mengenal Diri**

Sesi ini dilaksanakan pada 5 April 2018 (SMP) dan 12 April 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 12 orang (SMP) dan 22 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta mengenal kecenderungan kepribadian dirinya sehingga dapat lebih memahami diri sendiri.

Kegiatan diawali dengan pemaparan materi mengenai pentingnya diri dan cara mengenal diri. Setelah itu, peserta diberikan kuesioner dengan menggunakan *inventory color code*. Selepas mengisi dan diketahui hasilnya, peserta dijelaskan setiap tipe karakteristik, kekuatan, keterbatasan, karier yang sesuai, saran, serta bagaimana cara berkomunikasi dengan berbagai macam tipe sesuai dengan *color code*.

### **Manajemen Emosi**

Sesi ini dilaksanakan pada 3 Mei 2018 (SMP) dan 8 Mei 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 17 orang (SMP) dan 16 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta mengenali emosi dalam dirinya dan memahami bagaimana mengelola emosi tersebut secara sehat.

Materi diawali dengan mengenal emosi dan enam emosi dasar serta situasinya. Kemudian, materi dilanjutkan dengan memperkenalkan apa yang sebaiknya dilakukan jika mengalami emosi dasar tadi dan juga memahami apa itu cerdas emosi, bagaimana ciri-ciri orang cerdas emosi. Pada akhir materi, peserta belajar mengenai bagaimana cara mengelola emosi dan mengekspresikan emosi tersebut.

### **Anti-Bullying**

Sesi ini dilaksanakan pada 28 Juni 2018 (SMP) dan 19 Juli 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 12 orang (SMP) dan 14 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta memahami bentuk-bentuk *bullying*, dampak, dan hal yang dapat dilakukan untuk melawan *bullying*.

Materi diawali dengan diskusi mengenai ciri-ciri teman yang baik dan teman yang tidak baik, definisi *bullying*, akibat *bullying*, dan peran-peran dalam *bullying*. Peserta juga diperkenalkan dengan mitos dan fakta *bullying*, serta dibahas mengenai apa yang dapat dilakukan ketika menjadi korban atau saksi dalam *bullying*.

### **Career Day**

Sesi ini dilaksanakan pada 26 Agustus 2018 dengan jumlah peserta yang hadir 18 orang (gabungan).

Tujuan sesi:

- Peserta mendapatkan gambaran yang realistis mengenai sejumlah bidang karier.

Pada pertemuan ini dihadirkan sejumlah narasumber dengan bidang pekerjaan yang berbeda-beda. Setiap narasumber diberi kesempatan untuk memaparkan keseharian mereka, suka duka yang dialami selama ini, dan kompetensi apa yang dibutuhkan. Pada akhir setiap pemaparan diadakan tanya jawab guna peserta mengetahui lebih dalam mengenai gambaran yang lebih menyeluruh. Narasumber *Career Day* Ceger terdiri atas (a) teknisi mesin, (b) produser iklan dan *event organizer* (EO), (c) dokter, (d) pembawa acara dan penyanyi, (e) kartunis, (f) pemadam kebakaran.

### **Manajemen Keuangan**

Sesi ini dilaksanakan pada 20 September 2018 (SMP) dan 27 September 2018 (SMA) dengan jumlah peserta yang hadir 19 orang (SMP) dan 19 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta memahami prinsip mengelola uang dengan cerdas.
- Peserta mampu membuat anggaran keuangan sederhana.

Kegiatan dimulai dengan menonton film “The Confession of a Shopaholic,” kemudian mendiskusikan hal apa yang dapat dipelajari dari film tersebut, tokoh yang berkesan dan alasannya. Setelah itu, dibahas mengapa perlu belajar mengatur uang, apa saja kunci mengatur uang. Peserta diberikan ilustrasi mengenai UMR (Upah Minimum Regional) tahun 2018 di wilayah jabodetabek, serta diberikan pengetahuan mengenai pos keuangan, pengeluaran, dan prinsip yang harus diterapkan dalam mengatur keuangan dan juga cara mencatat keuangan sekaligus mempratikkannya.

### **Menentukan Putusan**

Sesi ini dilaksanakan pada 11 Oktober 2018 (SMP) dengan jumlah peserta yang hadir 17 orang (SMP).

Tujuan sesi:

- Peserta memahami cara mengambil putusan yang cerdas dan bertanggung jawab.

Materi diawali dengan *games* untuk membangun suasana. Setelah itu, dilanjutkan pemaparan materi pengambilan putusan. Peserta diberikan rumus bagaimana menentukan putusan (SIPINTAR) untuk digunakan dalam mengambil putusan. Materi diakhiri dengan meminta mereka untuk menentukan putusan mengenai jenjang sekolah yang akan mereka ambil, yaitu SMA atau SMK.

**Psikotes**

Sesi ini dilaksanakan pada 28 Oktober 2018 dengan jumlah peserta hadir 5 orang.

Tujuan sesi:

- Mengetahui potensi kecerdasan siswa yang dikeluhkan memiliki masalah akademik di sekolah.
- Mengetahui kekuatan dan kelemahan siswa guna diberikan saran intervensi.
- Memberikan rekomendasi pindah sekolah jika teridentifikasi siswa dengan kebutuhan khusus sehingga membutuhkan jenis pendidikan yang lebih sesuai dengan kebutuhannya.

**Sex Education**

Sesi ini dilaksanakan pada 20 November 2018 (SMA) dan 22 November 2018 (SMP) dengan jumlah peserta yan hadir 29 orang (SMA).

Tujuan sesi:

- Peserta mampu memahami konteks fisik, psikologis, dan sosial.
- Peserta dapat bertanggung jawab dan penuh pertimbangan dalam mengarahkan diri agar berfungsi dengan optimal dan terhindar dari risiko.

Sesi dimulai dengan meminta peserta untuk menulis apa pun yang mereka ingin tanyakan tentang seks di kertas yang sudah dibagikan terlebih dahulu. Kemudian, materi dilanjut dengan penjelasan mengenai pendidikan seks, yaitu perubahan fisik, perubahan emosi, dan perubahan sosial. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai batasan personal atau hal yang menjadi pembatas bagi mereka dengan orang lain. Setelah itu, sesi dilanjutkan dengan menjawab berbagai pertanyaan yang sudah mereka siapkan di kertas. Pada akhir sesi, peserta kembali diminta untuk mengingat kembali materi yang baru saja diberikan mengenai pendidikan seks.

Keberhasilan program pendampingan ini diukur dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan mewawancarai koordinator pekerja sosial yang menjadi penanggung jawab kegiatan, dua orang pengasuh, dan empat orang peserta. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan memberikan *pre-post* pascasetiap sesi dan merekapitulasinya menjadi grafis.

Berdasarkan data kualitatif selama proses pendampingan, didapatkan hasil berikut.

**Evaluasi Pendampingan Psikologis: Ceger-SMP**

*Menurutmu, seberapa bermanfaat kegiatan psikologi yang telah kamu ikuti selama setahun ini?*



*Menurutmu, seberapa jauh kamu berkembang (menjadi lebih baik) setelah mengikuti kegiatan psikologi ini?*



**Bagan 1. Evaluasi pendampingan psikologis Anak Putera Utama 4 (Ceger) – SMP**

## Evaluasi Pendampingan Psikologis: Ceger-SMA

Menurutmu, seberapa bermanfaat kegiatan psikologi yang telah kamu ikuti selama setahun ini?



Menurutmu, seberapa jauh kamu berkembang (menjadi lebih baik) setelah mengikuti kegiatan psikologi ini?



### Bagan 2. Evaluasi pendampingan psikologis Anak Putera Utama 4 (Ceger) – SMA

## Evaluasi Pendampingan Psikologis: Tebet

Menurutmu, seberapa bermanfaat kegiatan psikologi yang telah kamu ikuti selama setahun ini?



Menurutmu, seberapa jauh kamu berkembang (menjadi lebih baik) setelah mengikuti kegiatan psikologi ini?



### Bagan 3. Evaluasi pendampingan psikologis Anak Putera Utama 3 (Tebet) – SMP & SMA

Berdasarkan Bagan 1, Bagan 2, dan Bagan 3 diperoleh bahwa semua peserta merasa bahwa program ini bermanfaat dan terdapat perkembangan pada peserta menjadi pribadi yang mandiri dan siap menghadapi kehidupan selepas masa sekolah, terutama pada kemampuan mandiri dan siap bekerja, mengelola diri, dan mengelola orang lain.

## Topik yang Paling Bermanfaat

CEGER-SMP	CEGER-SMA	TEBET
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menentukan Tujuan (59.09%)</li> <li>2. Mengatur Keuangan (50.00%)</li> <li>3. Mengenal Minat-Bakat (45.45%)</li> <li>4. Melawan Bullying (45.45%)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menentukan Tujuan (76.19%)</li> <li>2. Mengenal Minat-Bakat (71.43%)</li> <li>3. Pendidikan Seks (57.14%)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur Keuangan (54.55%)</li> <li>2. Mengenal Diri (42.42%)</li> <li>3. Mengatur Waktu (42.42%)</li> </ol>
<p><b>Pendapat peserta:</b></p> <p>"Kita dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat mengatur/planning diri untuk kedepannya."</p> <p>(Trah Hidayat)</p>	<p><b>Pendapat peserta:</b></p> <p>"Saya dapat ilmu pengetahuan di luar sekolah, saya bersyukur karena saya belum pernah mempelajari ilmu seperti itu, sangat bermanfaat buat saya."</p> <p>(Andra)</p>	<p><b>Pendapat peserta:</b></p> <p>"Saya merasa terhibur untuk beberapa hal, saya juga mendapatkan ilmu dari materi yang memang saya butuhkan, saya lebih sering memikirkan hal tersebut lalu berusaha mengaplikasikannya."</p> <p>(Fathni Salsabila)</p>

### Bagan 4. Rekapitulasi topik pendampingan yang paling bermanfaat

Berdasarkan data kualitatif selama proses pendampingan, didapatkan hasil berikut.

- Tingkat kehadiran peserta relatif lebih tinggi jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya.
- Minat dan rasa ingin tahu peserta terhadap jenis-jenis karier yang lebih beragam meningkat.
- Peserta lebih antusias dan percaya diri untuk terlibat dalam kegiatan. Hal itu tampak dari inisiatif dalam menjawab pertanyaan, mengajukan diri untuk berpendapat di depan kelas, dan berbagi cerita dengan fasilitator pada akhir sesi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program ini cukup berhasil memberikan pengetahuan, mengubah penilaian dan sikap peserta mengenai kemandirian pribadi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan psikologis anak PSAA Putra Utama 3 Tebet dan Putra Utama 4 Ceger Jakarta guna menjadi pribadi yang mandiri dan siap menghadapi kehidupan selepas masa sekolah, dengan pemahaman mengenai cara efektif mengelola diri dan mengelola orang lain, baik dalam situasi personal maupun profesional. Melalui program ini, diharapkan peserta dapat memelajari kemampuan mandiri dan siap bekerja, mengelola diri, dan mengelola orang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pendampingan ini:

1. Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya,
2. Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3, yang berlokasi di Jalan Tebet Raya No. 100 Tebet, Jakarta Selatan,
3. Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 4, yang berlokasi di Jalan Bina Marga No. 57 RT 02/RW 04 Kelurahan Ceger Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur,
4. Alumni Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya (khususnya Randy Pratama) yang

- sudah membantu menjadi fasilitator kegiatan,
5. Komunitas mahasiswa WELCOME (*we love counseling and mental health*) Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang membantu menjadi kofasilitator kegiatan.
  6. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (kampus semanggi) yang membantu proses pembuatan modul dan pengolahan data, antara lain Lidwina Hanna Citrananda, Fellicia Vanny Tanujaya, Yusvelia Sasqiya Fitri, James Richard Ericson, dan Yohana Natania.

## DAFTAR REFERENSI

- Anastasi, A. & Urbina. (2007). *Psychological testing*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187-206. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00273>.
- Borualogo, I. S. (2004). Hubungan antara persepsi tentang figur attachment dengan self esteem remaja Panti Asuhan Muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*, 13, 29-49.
- Handayani, P., & Azura, A. (2018). *Program pendampingan psikologis bagi remaja PSAA Ceger dan Tebet, Jakarta: Analisis kebutuhan. MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 26—40.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Alih Bahasa Shinto & Sherly. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2011). *Educational psychology* (5<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence* (15<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill Education.
- Zimmerman, B., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663-676. <http://dx.doi.org/10.3102/00028312029003663>.