



HERO : TERAPI PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI ANAK PANTI ASUHAN DI WILAYAH HINTERLAND

Dhea Amelya Saputri, Novita Sari*,
Yuditia Prameswari

Psikologi, Universitas Batam

Abstrak

Hidup di wilayah *hinterland* bagi sebagian anak dalam kondisi ideal bisa jadi tidak mudah karena terbatasnya akses, sumber daya dan kecepatan untuk mendapatkan informasi untuk berkembang. Kondisi ini menjadi lebih tidak mudah lagi bagi anak-anak panti asuhan yang tidak saja mengalami keterbatasan sumber daya, ditambah dengan kurangnya panutan, tempat berpulang dan bercerita tentang tantangan hidupnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah agar anak-anak panti asuhan yang berada di Kawasan *Hinterland* memiliki nilai-nilai diri (*value*) yang kuat dalam memupuk harapan, meneguhkan tujuan, perasaan optimis, serta tetap mampu berdiri dan memperjuangkan harapan masa depan. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi dan psikoedukasi sebagai pendekatan utama. Tahapan yang dilakukan melibatkan edukasi mengenai cita-cita dan 4 aspek *psychological capital* yaitu *Hope*, *Self-Efficacy*, *Resilience*, dan *Optimism* (HERO). Jumlah anak dalam pengabdian ini berjumlah 18 anak. Hasil dari pengabdian ini yaitu pelatihan yang telah diberikan dapat menjadi landasan penting bagi perkembangan anak panti asuhan dalam menuju pengembangan karakter yang kuat, kesuksesan pribadi dan profesional nantinya.

Kata kunci: *Psychological Capital*, *Hope*, *Self-Efficacy*, *Resilience*, *Optimism*

Abstract

Living in the *hinterland* for some children under ideal conditions can be difficult due to limited access, resources and speed of information to develop. This condition becomes even more difficult for orphanage children who not only experience limited resources, coupled with a lack of role models, a place to go home and tell about the challenges of their lives. The purpose of this community service is for orphanage children in the *Hinterland* Area to have strong self-values (*values*) in fostering hope, affirming goals, feeling optimistic, and remaining able to stand and fight for future hopes. The method used was socialization and psycho-education as the main approach. The stages involved education about goals and 4 aspects of *psychological capital*, namely *Hope*, *Self-Efficacy*, *Resilience*, and *Optimism* (HERO). The number of children in this service amounted to 18 children. The result of this service is that the training that has been provided can be an important foundation for the development of orphanage children towards developing strong character, personal and professional success later.

Keywords: *Psychological Capital*, *Hope*, *Self-Efficacy*, *Resilience*, *Optimism*

PENDAHULUAN

Anak merupakan karunia berharga dari Tuhan yang Maha Esa yang wajib dilindungi dan dirawat semaksimal mungkin oleh seluruh lapisan masyarakat. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan dasar anak yang sangat penting. Pemenuhan kebutuhan dasar akan memungkinkan anak menjadi individu yang sehat fisik maupun psikologisnya (Damayanti & Rihhandini, 2021). Setiap anak memiliki hak untuk menentukan apa yang mereka pilih dan ingin dapatkan di dalam hidupnya. Orang tua, tenaga pendidik, serta masyarakat sekitar memiliki

kewajiban untuk mendampingi anak-anak selama masa kegiatan pembelajaran formal dan nonformal mereka (Martini & Nengsih, 2020).

Brazelton dan Greenspan membagi kebutuhan dasar anak menjadi beberapa kategori, yaitu kebutuhan akan pengasuhan berkelanjutan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan pengalaman pribadi, kebutuhan akan pengalaman yang sesuai dengan perkembangannya, kebutuhan akan dukungan, pembangunan, dan kebutuhan untuk membangun masa depan dengan rasa aman. Semua kebutuhan dasar itu, orang tua lah yang memegang peranan pentingnya, sehingga dapat

© 2024 Penerbit PKN STAN Press. All rights reserved

tumbuh dan berkembang secara tepat. Dari yang Hurlock katakan, salah satu kontribusi orang tua terhadap tumbuh kembang anak adalah menjadi sosok yang dapat diandalkan dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak. Setiap anak melewati perjalanan hidup yang berbeda. Beberapa anak memiliki kehidupan yang bahagia dan segala sesuatu ada dalam genggamannya untuk dipilih, serta tidak memiliki masalah untuk mencapai apa yang diinginkannya (Damayanti & Rihhandini, 2021).

Sedangkan di sisi lain, banyak anak mengalami situasi berbeda yang jauh dari kata bahagia dan lengkap karena masalah finansial ataupun psikologis. Salah satu penyebabnya adalah ketidakhadiran salah satu orang tua ataupun karena kurangnya kemampuan finansial orang tua yang menyebabkan anak harus mengalami kerasnya hidup dan hal-hal menyakitkan dalam hidupnya, seperti tinggal di panti asuhan, terlebih yang berada di daerah *hinterland*. Situasi ini menyebabkan anak mengalami guncangan mental dan psikologis sehingga membutuhkan kemampuan beradaptasi (resiliensi) yang lebih besar untuk menghadapi tantangan di masa depan (Maulida, 2016).

Menurut keputusan Menteri Sosial No. 50/HUK/2004 Panti Sosial Asuhan Anak adalah lembaga yang mempunyai misi memberikan penyuluhan dan pelayanan kepada anak yatim piatu, anak yatim, anak piatu, dan anak-anak yang miskin serta terlantar agar potensi dan kemampuannya belajar dapat pulih dan berkembang secara alamiah dan sesuai dengan tahap perkembangannya (Damayanti & Rihhandini, 2021). Namun kenyataannya, banyak anak panti yang memiliki berbagai permasalahan psikologis akibat banyak kebutuhan psikologisnya yang belum terpenuhi, seperti rasa aman, cinta dan kasih sayang, kebutuhan emosional, kurangnya rangsangan emosional dan sosial, serta kurangnya kesempatan untuk membina hubungan dengan orang lain. Kurangnya fasilitas pendukung membuat persepsi, kecerdasan, dan kemampuan kognitif berkembang lambat sehingga minim peluang untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki anak-anak. Hal ini seperti menampilkan sikap menghindari, menarik diri, dan tidak menyukai berhubungan dengan orang lain karena tidak adanya rasa aman sebagai landasan kokoh rasa percaya diri dan harga diri anak (Z. Anwar, 2015).

Anak panti asuhan yang sering menghadapi pandangan negatif seperti dikatakan atau di cap sebagai "anak panti" di masyarakat sekitar terutama di lingkungan teman-temannya juga dapat menimbulkan masalah tambahan. Anak panti dikatakan sebagai anak miskin, anak yang tidak bisa mengikuti tren masa kini, tidak mendapatkan asuhan

orang tua ataupun memiliki gaya pengasuhan yang berbeda, dikatakan sebagai anak yang tidak memiliki orang tua dari sekitarnya, ditambah adanya pengasuh panti yang mengatakan anak dengan kata yang tidak pantas didengar karena tidak mampu mengikuti pembelajaran ataupun mengerjakan tugas dari sekolah dengan baik dan benar membuat psikologis anak panti dapat terganggu (Damayanti & Rihhandini, 2021). Masalah-masalah seperti itu juga yang membuat anak-anak panti memiliki rasa rendah diri dan merasa tidak memiliki harapan sama sekali untuk masa depannya. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan juga merasa minder dan pesimis karena mereka tidak memiliki bakat dan keterampilan seperti teman-temannya yang hidup dengan orang tua (Z. Anwar, 2015).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti cita-cita adalah keinginan yang selalu ada didalam pikiran (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Menurut Mutaningtyas, cita-cita merupakan keinginan atau tujuan yang selalu ada di dalam pikiran dan ingin dicapai oleh seseorang untuk masa depannya. Memiliki cita-cita merupakan hal yang penting dan dapat dipandang sebagai nilai tambah bagi seseorang karena akan mempunyai inspirasi, motivasi, dan semangat hidup. Apalagi tujuan cita-cita adalah untuk menjelaskan dengan jelas arah dan tujuan hidup seseorang, sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dan mengapa kita melakukan hal tersebut. Cita-cita juga dapat mengajarkan atau menantang seseorang untuk mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya dan mendorong semangat juangnya untuk menemukan harapan masa depan. Selain itu, tujuan melatih pikiran dan tekad kita karena untuk mencapai tujuan tersebut banyak kesulitan dan cobaan yang harus diatasi sebelum akhirnya kita berhasil dan mencapai apa yang kita inginkan (Saputri et al., 2023).

Luthans, Avolio, Avey, dan Norman menggambarkan modal psikologis sebagai penggunaan potensi positif psikologis individu. Hal ini bermanfaat dalam mengembangkan potensi hidup seseorang yang mempunyai ciri-ciri, yaitu, memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah (*self-efficacy*), memiliki harapan positif terhadap kesuksesan di masa depan (*optimisme*), harapan untuk kesuksesan yang berkelanjutan (*hope*), dan kemampuan untuk bertahan saat menghadapi kesulitan untuk mencapai kesuksesan (*resilience*). Semakin tinggi kemampuan menggunakan modal psikologis maka semakin tinggi pula kesejahteraan mental seseorang. *Psychological capital* terdiri dari empat kapasitas psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi (*resilience*) dan optimisme (*optimism*) yang disingkat menjadi HERO (Alfinuha et al., 2019).

Anak panti asuhan dapat dilatih membangun harapan, menetapkan tujuan, memiliki perasaan optimis, dan percaya dengan kemampuan diri dan tetap mampu berdiri dan memperjuangkan harapan masa depannya melalui modal psikologis. Kepercayaan diri atau *self-efficacy* dalam menghadapi masalah erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan merupakan evaluasi positif terhadap kepercayaan diri seseorang dalam melakukan sesuatu. Ketika seseorang merasa percaya diri, mereka terhindar dari perasaan stres, cemas, dan depresi, sehingga meningkatkan kesehatan psikologisnya. Perasaan optimis dapat menyebabkan seseorang memandang kehidupan secara positif dan mungkin memaknai kehidupannya saat ini sebagai kehidupan yang dapat menunjang pencapaian tujuan hidupnya (Alfinuha et al., 2019).

Kegiatan ini dilaksanakan Panti Asuhan Istana Yatim Al-Jufri berlokasi di Jalan Ir. Sutami, Kampung Tua Patam Lestari, Samping Tugu Kampung Tua, Kelurahan Patam Lestari-Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau. Panti Asuhan Istana Yatim Al-Jufri adalah yayasan yang bergerak dibidang sosial dan pendidikan di bawah naungan Yayasan Said Muhammad Abu Bakar Al-Jupri. Panti asuhan ini memberi perhatian khusus kepada anak yatim piatu dan dhuafa, terkhusus anak yang berada pada ranah kemiskinan, menurut (Prameswari et al., 2023) kemiskinan yaitu suatu keadaan dimana individu atau kelompok tidak cukup mampu dalam memenuhi kebutuhan kehidupannya sehari-hari. Hal tersebut tentu menjadi tanggung jawab sesama manusia untuk pengasuhan, pengayoman dalam bentuk kasih sayang, pendidikan dan kelayakan hidup.

Usia anak di panti asuhan Istana Yatim Al-Jufri beragam dari usia 6 tahun hingga remaja usia 19 tahun. Anak-anak di panti asuhan Istana Yatim Al-Jufri berjumlah 43 orang dengan 30 orang berjenis kelamin laki-laki dan 13 orang berjenis kelamin perempuan dan sedang melaksanakan pendidikan SD, SMP, dan SMA. Yang menjadi fokus utama di sini adalah anak-anak panti yang berusia 6 -12 tahun dan sedang duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Keseharian anak-anak panti diisi dengan kegiatan belajar formal di sekolah swasta, beribadah, dan menghafal Al-Quran. Proses pengembangan akidah dan terpaan agama terus dilakukan oleh para pengurus panti asuhan kepada anak-anak, dengan tujuan agar anak-anak bisa hidup mandiri dan memiliki akhlak yang islami.

Menurut Peraturan Walikota Batam nomor 04 tahun 2008, Kecamatan Sekupang merupakan wilayah *mainland* Kota Batam. Dan menurut Peraturan Kota Batam nomor 17 tahun 2022, *Mainland* adalah

sebutan domisili yang digunakan untuk wilayah perkotaan di Pulau Batam (Perwali Batam No 170 Tahun 2022, 2022).

Penelitian yang berjudul *Stress Factors in Modern Urban Lifestyles: an Indonesian Perspective* yang ditulis Soesmalijah Soewondo menyebutkan bahwa lingkungan perkotaan memberikan tekanan hidup lebih tinggi pada masyarakatnya dibandingkan dengan masyarakat yang hidup di wilayah yang lebih kecil seperti pada daerah pinggiran atau pedesaan (Kompas TV, 2021). Terdapat juga studi yang dilakukan oleh para peneliti Carnegie Mellon University yang mendapatkan hasil bahwa sebanyak 18%-24% dalam jangka waktu 26 tahun mengalami stres karena hidup di perkotaan, terlebih karena adanya tantangan sosial yang lebih tinggi dan masyarakat yang hidup di kota dituntut untuk bersaing (Anwar, 2017).

Mainland dan *hinterland* dirujuk untuk menandakan pemisahan wilayah di Kota Batam. *Mainland* berarti pulau Batam yang berfungsi sebagai pusat pemerintahan, bisnis, dan pembangunan. Sedangkan *Hinterland* digambarkan sebagai zona penyangga perkotaan atau kawasan pendukung (Kompasiana.com, 2023). Singkatnya *hinterland* merupakan daerah *primitive*/belum berkembang. Pada hakikatnya merupakan suatu hal kompleks yang saling bertaut dengan banyak dimensi lain yaitu aspek psikologi, kultural, ekonomi, politik dan sosial (Rahmi et al., 2021).

Jadi meskipun secara letak lokasi panti asuhan ini memang berada di wilayah kecamatan daerah *mainland* Kota Batam, namun secara demografi lokasinya masih sulit dijangkau. Lokasi panti asuhan berada di jalanan yang terjal, beberapa jalan masih ada yang belum teraspal, jauh dari akses jalan utama, jarak sekolah yang harus ditempuh, pasar untuk kebutuhan pangan yang cukup jauh, dan fasilitas TPQ hanya ada di dalam panti saja membuat anak-anak panti minim interaksi di lingkungan sosial luar panti. Hal ini membuat wilayah panti asuhan ini masih layak termasuk ke dalam daerah *hinterland*.

Maka dari itu tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar anak yang berada di panti asuhan di daerah *hinterland* tetap memiliki nilai-nilai diri yang kuat dalam membangun harapan, menetapkan tujuan, perasaan optimis, serta tetap mampu berdiri dan memperjuangkan harapan masa depannya melalui modal psikologis.

Tinjauan Pustaka

Luthans, Youssef, dan Avolio mendefinisikan *psychological capital* atau modal psikologis sebagai suatu kondisi yang menunjukkan perkembangan psikologis positif individu dalam konteks kerja. Modal

psikologis ini terdiri dari empat elemen utama yang saling berkaitan, yaitu (1) Kepercayaan Diri (*Self-Efficacy*): Ini ialah keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menghadapi serta menuntaskan tugas atau tantangan yang diberikan oleh organisasi. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa mampu untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, mengatasi hambatan, dan mengambil inisiatif. (2) Optimisme (*Optimism*): Ini adalah sikap positif individu dalam menggapai keberhasilan baik di masa kini maupun di masa mendatang. Individu yang optimis akan melihat peluang dan potensi yang ada, serta percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi. (3) Harapan (*Hope*): Ini adalah ketekunan individu dalam meraih tujuan atau keinginan mereka. Individu yang berharap akan memiliki rencana dan strategi yang jelas, serta bersedia untuk berusaha dan beradaptasi dengan situasi yang berubah. (4) Ketahanan (*Resilience*): Ini adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali saat menghadapi problematika ataupun kesulitan demi meraih keberhasilan. Individu yang tangguh akan mampu untuk mengatasi tekanan, belajar dari kesalahan, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia.

Goldsmith (1997, dalam Lehoczy, 2013) mengartikan *psychological capital* atau modal psikologis sebagai salah satu ciri kepribadian individu yang berpengaruh terhadap produktivitasnya dalam bidang psikologi. Modal psikologis ini meliputi beberapa aspek, yaitu (1) Persepsi mengenai diri anak-anak: Ini adalah cara individu melihat dan menilai dirinya sendiri sebagai anak-anak, termasuk rasa percaya diri, harga diri, dan identitasnya. (2) Sikap dalam bekerja: Ini adalah sikap individu terhadap pekerjaan yang dilakukannya, termasuk motivasi, komitmen, kinerja, dan kepuasan kerja. (3) Orientasi etika: Ini adalah nilai-nilai dan norma-norma yang menjadi pedoman individu dalam berperilaku, termasuk tanggung jawab, integritas, kejujuran, dan keadilan. (4) Refleksi tentang kehidupan: Ini adalah proses individu untuk mengevaluasi dan menginterpretasikan pengalaman-pengalaman yang dialaminya dalam kehidupan, termasuk tujuan, makna, dan kebahagiaan hidup. Individu yang memiliki modal psikologis yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tugas dan rintangan yang ada, memiliki ketahanan yang kuat dalam mengatasi tekanan dan kesulitan yang dialami, mampu meramal masa depan dengan positif dan realistis, dan selalu merencanakan strategi positif untuk menghadapi situasi yang tidak diinginkan saat berhadapan dengan perubahan (Agustin & Jannah, 2021). *Psychological capital* terdiri dari empat elemen utama, yaitu efikasi diri, optimisme, harapan, dan ketahanan.

Harapan (*Hope*)

Harapan, menurut Snyder, Rand, dan Sigmon (2002), adalah motivasi positif yang berasal dari interaksi antara dua komponen: (1) *agency/willpower*, yaitu energi yang ditujukan guna meraih perihai yang dikehendaki; serta (2) *pathways*, yakni perencanaan dalam mencapai tujuan ataupun kesuksesan. Komponen *agency* berkaitan dengan rasa percaya diri dan kemauan individu untuk mencapai tujuan yang mereka tetapkan, sedangkan komponen *pathways* berkaitan dengan kemampuan individu untuk menentukan dan mengikuti langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Seseorang dengan harapan tinggi memiliki kemampuan untuk menemukan jalan keluar dalam mengatasi permasalahan dan hambatan demi mencapai tujuan yang diinginkan (Anggraini & Fajrianthi, 2019).

Individu tipe ini cenderung lebih tertarik dan nyaman dalam mengerjakan tugas, memiliki energi yang banyak, keinginan yang kuat, dan tekad yang kuat untuk memenuhi harapannya. Mereka juga mampu memikirkan pilihan lain ketika menghadapi masalah, yang membantu mereka bekerja lebih baik (Saputri et al., 2023). Harapan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja individu, baik di bidang akademik, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Individu yang berharap akan merasa lebih bahagia, lebih optimis, lebih kreatif, dan lebih produktif.

Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri, dalam pandangan Bandura, ialah keyakinan positif individu terhadap kapabilitasnya dalam mengerjakan tugas ataupun tindakan tertentu hingga berhasil. Efikasi diri ini merupakan salah satu konsep utama dalam teori belajar sosial Bandura, yang mengatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Efikasi diri ini mampu mempengaruhi keputusan siswa dalam memutuskan langkah apa yang harus diambil saat menghadapi rintangan atau kesulitan dalam menggapai tujuan ataupun target yang diharapkan (Anggraini & Fajrianthi, 2019).

Efikasi diri juga berperan dalam menentukan tingkat motivasi, usaha, dan ketekunan siswa dalam belajar. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan optimis pada kemampuannya sendiri, rajin menyelesaikan tugas, memandang tantangan sebagai peluang bukan ancaman, gemar mencari situasi baru, menetapkan tujuan yang menantang untuk dirinya sendiri, serta mengembangkan komitmen yang kuat terhadap dirinya sendiri (Saputri et al., 2023). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan kesehatan fisik yang lebih baik.

Ketahanan (Resilience)

Ketahanan adalah kemampuan untuk bangkit kembali di saat menghadapi persoalan, kegagalan, atau bahkan perubahan yang positif, kemajuan serta peningkatan tanggung jawab (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Ketahanan ini merupakan salah satu aspek dari *psychological capital* atau modal psikologis, yaitu suatu kondisi psikologis positif yang dimiliki oleh individu, yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka. Seseorang yang memiliki ketahanan akan mampu mengambil pelajaran serta tumbuh dari situasi yang menantang bagi dirinya. Individu dengan tipe ini tidak mudah menyerah atau putus asa, tetapi berusaha untuk mencari solusi dan sumber daya yang dapat membantu mereka. Mereka lebih mungkin untuk memperkuat hidup anak-anak, yaitu memiliki rasa percaya diri, optimisme, harapan, dan kreativitas yang tinggi. Memiliki resiliensi akan memungkinkan seseorang untuk berhasil beradaptasi dengan situasi stres dan keadaan yang tidak menyenangkan. Seseorang yang resilien akan mampu untuk mengatasi tekanan, belajar dari kesalahan, dan memanfaatkan peluang yang ada.

Optimisme (Optimism)

Optimisme, seperti yang dijelaskan oleh Seligman, adalah pendekatan positif dalam memahami situasi atau peristiwa, yang berhubungan dengan prestasi akademik. Seseorang yang optimis cenderung melihat segala hal dalam hidupnya sebagai sesuatu yang positif dan memiliki keyakinan kuat akan kesuksesan di masa depan. Dalam konteks sekolah, siswa yang optimis biasanya lebih kompetitif dibandingkan dengan siswa yang pesimis.

Optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Siswa yang optimis cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, yang berdampak langsung pada prestasi akademik. Individu tipe ini percaya bahwa mereka dapat mencapai tujuan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan atau hambatan. Hal ini membuat mereka lebih gigih dalam belajar dan berusaha untuk mencapai hasil terbaik.

Mengingat manfaat optimisme, penting bagi sekolah untuk membantu siswa mengembangkan sikap optimis. Ini bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti mengajarkan siswa tentang pentingnya berpikir positif, memberikan mereka umpan balik yang konstruktif, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan positif. Dengan demikian, sekolah dapat berperan aktif dalam membantu siswa menjadi lebih optimis dan sukses dalam pendidikan mereka. Secara keseluruhan, optimisme adalah aset berharga yang dapat membantu siswa mencapai kesuksesan akademik. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak, baik

sebagai pendidik, orang tua, atau masyarakat, untuk mendukung dan mendorong optimisme di kalangan siswa.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan di panti asuhan Istana Yatim Al-Jufri yang berlokasi di Jalan Ir. Sutami, Kampung Tua Patam Lestari, Samping Tugu Kampung Tua, Kelurahan Patam Lestari-Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau. Kegiatan ini dirancang dengan menggunakan metode sosialisasi sebagai pendekatan utama. Tahapan pelaksanaan sosialisasi melibatkan edukasi tentang cita-cita dan aspek HERO. Aspek HERO merujuk pada empat elemen penting dalam pengembangan karakter, yaitu: *Honesty* (Kejujuran), *Empathy* (Empati), *Respect* (Rasa hormat), dan *Open-mindedness* (Berpikir terbuka). Edukasi ini bertujuan untuk membantu anak-anak memahami pentingnya nilai-nilai ini dalam mencapai cita-cita mereka. Intervensi dilakukan setelah sesi berbagi cerita dari anak-anak, yang memberikan wawasan tentang pengalaman dan harapan mereka. Hal ini memungkinkan tim pengabdian untuk menyesuaikan pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan spesifik anak-anak.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini mencapai 18 orang anak panti asuhan Istana Yatim Al-Jufri yang berusia 7-12 tahun. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sosialisasi dengan teknik penyuluhan. Teknik ini melibatkan berbagai aktivitas seperti ceramah, diskusi tanya jawab, serta memaparkan pohon harapan dengan kreasi kertas dan permainan.

Pohon harapan adalah alat visual yang digunakan untuk membantu anak-anak merumuskan dan mengkomunikasikan cita-cita dan harapan mereka. Anak-anak diajak untuk menulis atau menggambar harapan mereka pada potongan kertas, yang kemudian ditempelkan pada 'pohon' yang telah disiapkan. Ini merupakan cara yang efektif untuk mendorong anak-anak berpikir tentang masa depan mereka.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang cita-cita dan aspek HERO. Ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini efektif dalam mencapai tujuannya. Namun, penting untuk diingat bahwa pengabdian masyarakat adalah proses berkelanjutan dan membutuhkan upaya yang konsisten untuk mencapai perubahan yang berarti dan berkelanjutan.

Pembahasan dan Hasil Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat kepada anak-anak panti asuhan "Istana Yatim Al-Jufri" di Kampung Tua Patam

Lestari, Kelurahan Patam Lestari, Kecamatan Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau, yang dilakukan dengan beberapa tahapan yang sudah dipersiapkan, yaitu:

Tahap awal kegiatan ini difokuskan pada refleksi dari bagian *self-efficacy* atau efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mencapai hasil tertentu. Ini adalah elemen penting dalam motivasi dan prestasi akademik. Dalam konteks ini, tim melakukan *sharing session* tentang kehidupan akademik anak-anak (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan *sharing session*

Beberapa anak merasa malu untuk mengungkapkan hal-hal yang terjadi di sekolah mereka. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa takut akan penilaian negatif atau kurangnya kepercayaan diri. Namun, ada juga sebagian anak yang berani untuk mengungkapkan hal-hal akademisnya. Beberapa peserta bahkan berbagi tentang masalah akademis di sekolah mereka, seperti kesusahannya dalam pelajaran matematika.

Mendengarkan cerita anak-anak tentang pengalaman akademis mereka memberikan wawasan berharga bagi tim pengabdian. Ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh anak-anak dan bagaimana mereka dapat membantu. Misalnya, jika seorang anak mengalami kesulitan dalam matematika, tim dapat merencanakan sesi belajar tambahan atau mencari sumber belajar alternatif untuk membantu anak tersebut.

Dalam tahap berikutnya, tim berfokus pada konsep cita-cita. Cita-cita adalah tujuan atau aspirasi yang ingin dicapai seseorang di masa depan. Ini bisa berupa karir, prestasi, atau kontribusi tertentu kepada masyarakat. Cita-cita memberikan arah

dan motivasi bagi individu untuk terus belajar dan berkembang.

Tim menggunakan analogi pohon untuk menjelaskan konsep cita-cita kepada anak-anak. Dalam analogi ini, cita-cita diibaratkan sebagai pohon, dan kelebihan diri sebagai akar pohon tersebut. Akar adalah bagian pohon yang memberikan nutrisi dan dukungan, mirip dengan bagaimana kelebihan diri dapat mendukung pencapaian cita-cita (Gambar 2).



Gambar 2. Materi tentang cita-cita



Gambar 3. Kegiatan sosialisasi mengenai cita-cita

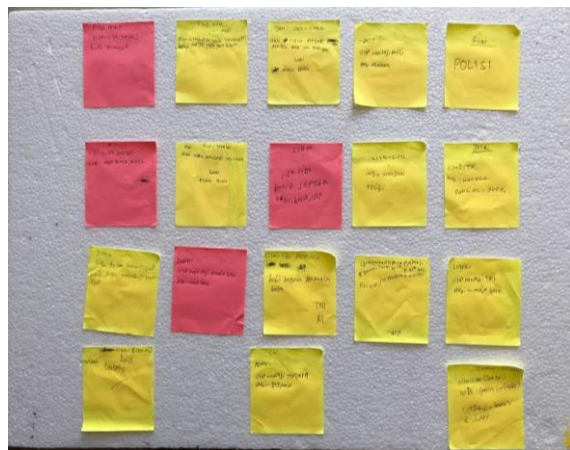
Kelebihan diri adalah kualitas atau kemampuan unik yang dimiliki seseorang. Ini bisa berupa bakat, keterampilan, atau karakteristik pribadi. Kelebihan diri ini dapat digunakan sebagai potensi untuk mencapai cita-cita di masa depan. Misalnya, seorang anak yang memiliki kelebihan dalam matematika mungkin memiliki cita-cita untuk menjadi seorang insinyur atau ilmuwan.

Tim menjelaskan bahwa, seperti akar yang memperkuat pohon, kelebihan diri juga memperkuat cita-cita (Gambar 3). Dengan mengenali dan

memanfaatkan kelebihan diri, anak-anak dapat membangun fondasi yang kuat untuk cita-cita mereka. Mereka diajarkan bahwa dengan bekerja keras, tetap fokus, dan memanfaatkan kelebihan mereka, mereka dapat mencapai apa pun yang mereka impikan.

Bagian selanjutnya yang merupakan refleksi dari bagian *hope* atau harapan. Dalam tahap ini, tim memfokuskan pada pengekplorasi dan memvisualisasikan harapan dan cita-cita anak-anak. Tim membagikan kertas kosong dan pena kepada setiap anak. Anak-anak diminta untuk menuliskan nama mereka dan cita-cita mereka pada kertas tersebut. Setelah menuliskan nama dan cita-cita mereka, anak-anak diminta untuk menempelkan kertas tersebut ke sterofoam menggunakan *double tape*. Ini menciptakan papan visual yang mewakili harapan dan cita-cita mereka. Papan ini tidak hanya berfungsi sebagai pengingat konstan tentang tujuan mereka, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dan motivasi.

Harapan dan cita-cita yang diungkapkan oleh anak-anak sangat beragam dan mencerminkan minat dan aspirasi mereka. Beberapa anak mengungkapkan keinginan untuk melayani negara mereka sebagai anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI-AL). Ada juga yang bercita-cita menjadi Youtuber, mencerminkan popularitas platform media sosial ini dan potensinya sebagai karir. Beberapa anak lainnya bercita-cita menjadi polisi, pemain bola, atau dokter (Gambar 4).



Gambar 4. Hasil cita-cita anak-anak panti

Setiap cita-cita ini adalah representasi dari harapan dan impian anak-anak untuk masa depannya. Dengan membantu mereka merumuskan dan memvisualisasikan cita-cita ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam memberikan arah dan tujuan bagi anak-anak, serta mendorong anak-anak untuk bekerja keras dalam mencapai cita-cita yang didambakan.

Tim memberikan *game* untuk menumbuhkan rasa optimis yang merupakan refleksi dari bagian *optimism* atau optimisme. Sebelum memulai *game*, tim menjelaskan bagaimana cara mainnya. Proses bermainnya sebagai berikut:

- Pertama terdapat sebuah wadah yang berisi 20 kertas bertuliskan nama hewan dan dalam wadah pertama ini. Tim memberi tahu bahwa terdapat 5 *zonk* atau yang berisikan tulisan kosong. Setelah itu tim meminta anak-anak untuk mengambil masing-masing satu kertas dan tidak diperbolehkan membuka atau melihat isinya.
- Setelah anak-anak memegang kertas masing-masing, tim mengeluarkan wadah selanjutnya yang di mana wadah tersebut berisikan 15 kertas dan tim menyampaikan bahwa terdapat *zonk* hanya 2 saja. Lalu, tim menanyakan pada anak-anak bahwa siapa yang ingin menukar kertas dengan yang baru. Terdapat 3 anak yang tidak mengambil kertas pada wadah yang baru.
- Setelah semuanya memegang kertas yang baru dan ada yang tidak mengambil kertas baru, tim meminta anak-anak untuk membuka kertasnya masing-masing dan meminta untuk menyebutkan satu persatu apa yang anak-anak dapatkan.
- Lalu tim menanyakan apakah ada yang mendapat kertas kosong, karena sejak awal semua kertas tidak terdapat kertas yang kosong. Hal tersebut hanya dijadikan sebagai stimulus agar anak-anak ragu terhadap pilihannya.

Sesi terakhir yaitu merefleksikan *resilience* atau ketahanan. Tim menjelaskan kepada anak-anak bahwa anak-anak harus percaya atas pilihan yang sudah mantap sejak awal dan tidak mudah terpengaruh terhadap hal-hal lain. Biarkan orang mengatakan kepada anak-anak bahwa mimpi atau cita-cita anak-anak terlalu tinggi, jadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk menggapai cita-cita itu.

KESIMPULAN

HERO (*Hope, Self Efficacy, Resilience, Optimism*) bagi anak-anak panti asuhan adalah investasi yang berharga. Dengan cara ini mereka dapat memperoleh keterampilan psikologis yang kuat dalam menghadapi rintangan, membangun rasa kepercayaan dirinya, pantang menyerah, dan optimis menatap masa depan. Pelatihan ini memberikan landasan penting bagi perkembangan mereka menuju kesuksesan pribadi dan profesional. Sangat berarti bagi anak-anak panti asuhan untuk mewujudkan impiannya. Cita-cita bukan sekedar mimpi, tapi merupakan pilar dan landasan untuk memberikan identitas dalam masa depan mereka. Proses mencapai cita-cita membantu mereka mengatasi kesulitan masa lalu, meningkatkan

kepercayaan diri pada kemampuan mereka dan memberi mereka tujuan hidup yang jelas. Ketika mereka mencapai tujuan mereka, itu memberi mereka rasa pencapaian dan menunjukkan bahwa upaya dan bakat mereka dihargai. Pencapaian cita-cita juga membuka peluang perubahan positif dalam hidup mereka. Bantu mereka memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik dan menjadikan mereka mandiri dan sukses. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya memberikan program pengembangan potensi pada anak-anak di Panti Asuhan Istana Yatim Al-Jufri. Dengan mengidentifikasi bakat minat anak lebih lanjut dan mengembangkan program pengembangan diri yang sesuai dengan karakteristik individu yang juga dapat tetap berkaitan kepada *Psychology Capital*.

PUSTAKA

- Alfinuha, S., Hadi, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p60-73>
- Anggraini, N. P., & Fajriantih, F. (2019). Peran Psychological Capital dalam Hubungan Persepsi Dukungan Manajemen dan Kesiapan untuk Berubah. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p85-94>
- Anwar, F. (2024). *Ini Sebabnya Hidup di Perkotaan Rentan Memicu Stres*. detikHealth. Retrieved March 18, 2024, from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3473095/ini-sebabnya-hidup-di-perkotaan-rentan-memicu-stres>
- Anwar, Z. (2015). *Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan*. 03.
- Damayanti, I., & Rihandini, D. O. (2021). Mencari Kebahagiaan Di Panti Asuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.12488>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2023). *Cita-cita*, <https://kbbi.web.id/cita-cita>
- Kompasiana.com. (2023). *Suara dari Hinterland Batam, Ketika Rakyat Kehilangan Kuasa atas Tanahnya*. KOMPASIANA. <https://www.kompasiana.com/dodmarley/6532319b110fce22054724d2/suara-dari-hinterland-ketika-rakyat-kehilangan-kuasa-atas-lahannya>
- Kompas TV (2024) *Alasan Masyarakat Perkotaan Lebih Rentan Stres dan Efeknya pada Fisik Serta Psikologis*. (2024). <https://www.kompas.tv/nasional/223877/alasan-masyarakat-perkotaan-lebih-rentan-stres-dan-efeknya-pada-fisik-serta-psikologis>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Martini, M., & Nengsih, R. (2020). Penanaman Nilai-Nilai Karakter pada Anak Panti Asuhan Melalui Pohon Cita-Cita. *Education and Learning Journal*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i1.42>
- Maulida, Dr. T. M. (2016). *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*. 2016. Retrieved November 29, 2023, from <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Perwali Batam No 170 Tahun 2022 (2022) *Pelaksanaan Persetujuan Kesesuaian Kegiatan Pemanfaatan Ruang Nonberusaha Kota Batam*.
- Prameswari, Y., Maryana, & Putra, A. K. (2023). Tinjauan Psikologis Kehidupan Anak Jalanan Pada Masa Pandemi Covid di Kota Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(2). <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1162>
- Rahmi, R., Pariyanto, P., & Nopriyeni, N. (2021). Pendampingan Kegiatan Terhadap anak Hinterland Dalam Menghadapi New Normal di Masa Covid-19. *Surya Abdimas*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v5i1.884>
- Saputri, D. A., Sari, N., & Nure, I. (2023). Rancangan Pelatihan "Hero My Self" Untuk Meningkatkan Optimisme Bagi Anak Yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(2), Article 2. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1165>