

PENGEMBANGAN *SELF-AWARENESS* ANAK PANTI ASUHAN AISYIYAH PADANG MELALUI PELATIHAN REFLEKSI DAN KOMUNIKASI EMPATIK

(Kolaborasi dengan Padang Sehat: Dukungan yang Tepat untuk Kesehatan Mental)

VIONA PUTRI YARISDA¹, DION ERIEND², INDRIA FLOWERINA³, RIA EDLINA⁴, ZIKE MARTHA⁵, KHAIRANNISA AL AZIZU⁶

Fakultas Hukum, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas Dharma Andalas

Email: vionaputriyarisda@gmail.com¹, dion.UNIDHA@gmail.com², indria.flowerina71@gmail.com³,
ria.edlina@yahoo.com⁴, zikemarta17@gmail.com⁵, khaizizuzizu@gmail.com⁶

Abstract: *In accordance with the lecturers' obligations in the Odd Semester of the 2024/2025 academic year as part of the Tri Dharma of Higher Education, one of the activities carried out was a Community Service Program entitled: "Self-Awareness: Becoming the Best Version of Yourself Through Self-Discovery" (a seminar held at Aisyiyah Orphanage, Padang). This activity served as both a responsibility in implementing the Tri Dharma and a social contribution from UNIDHA lecturers to the community. One important societal group that requires special attention is children in orphanages who are undergoing identity development. Many of them grow up in pressured environments and lack a proper understanding of themselves and the importance of mental health. Therefore, it is essential to provide early education on self-awareness and emotional regulation. The ability to recognize personal potential, understand emotions, and develop healthy interpersonal communication can help these children grow into more confident and resilient individuals. In this program, the UNIDHA team of lecturers provided training and guidance on self-reflection, mental strength, and empathic communication. Using methods such as lectures, interactive discussions, and simulations, participants were guided to formulate personal growth steps with a positive impact on themselves and their surroundings.*

Keywords: *Self-awareness, Mental Health, Self-Reflection, Empathic Communication, Orphanage*

Abstrak: Berdasarkan kewajiban dosen pada semester Ganjil 2024/2025 dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satu kegiatan yang dilaksanakan adalah Pengabdian kepada Masyarakat dengan bentuk kegiatan: "Self Awareness: Menjadi Versi Terbaik dari Dirimu Melalui Pengenalan Diri" (Seminar di Panti Asuhan Aisyiyah Padang). Kegiatan ini dilaksanakan sebagai wujud tanggung jawab dosen UNIDHA dalam mengemban amanah Tri Dharma Perguruan Tinggi, sekaligus sebagai bentuk tanggung jawab sosial kepada masyarakat. Salah satu komponen masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus adalah anak-anak binaan panti asuhan yang berada dalam masa perkembangan identitas diri. Banyak dari mereka yang tumbuh dalam lingkungan penuh tekanan dan belum memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri dan pentingnya kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai self-awareness dan pengelolaan emosi sejak dini. Kemampuan untuk mengenali potensi diri, memahami emosi, dan membangun komunikasi interpersonal yang sehat akan membantu anak-anak binaan menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan resilien. Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, tim dosen UNIDHA memberikan pelatihan dan pembekalan seputar refleksi diri, penguatan mental, serta cara berkomunikasi yang empatik. Dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi, peserta dilatih untuk menyusun langkah pertumbuhan pribadi yang berdampak positif bagi diri dan lingkungan mereka.

Keywords: Self-awareness, Kesehatan Mental, Refleksi Diri, Komunikasi Empatik, Panti Asuhan

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan dinamika sosial dewasa ini membawa dampak signifikan terhadap kehidupan anak-anak, termasuk mereka yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak panti merupakan kelompok rentan secara psikososial karena keterbatasan lingkungan keluarga yang mendukung (Setiawan & Marlina, 2021). Tanpa dukungan emosional yang memadai, mereka berisiko mengalami kesulitan dalam membentuk jati diri yang kuat dan stabil. Ketidakmampuan memahami emosi serta kurangnya dukungan dalam mengenali potensi diri dapat memicu krisis identitas, yang berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan sosial mereka (Astuti, 2020).

Self-awareness atau kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami kondisi internal, seperti pikiran, perasaan, motivasi, serta nilai-nilai pribadi (Goleman, 2015). Kemampuan ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan adaptif dalam berbagai situasi. Anak-anak yang memiliki tingkat self-awareness yang baik cenderung mampu mengelola konflik secara sehat, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tekanan (Santrock, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesadaran diri sejak dini perlu diprioritaskan, khususnya bagi kelompok anak-anak panti asuhan.

Sayangnya, program yang secara khusus dirancang untuk membangun self-awareness di kalangan anak-anak panti masih sangat terbatas. Pola pembinaan yang lebih berfokus pada kepatuhan administratif sering kali mengabaikan aspek personal seperti pengembangan karakter dan refleksi diri (Suryadi & Ramadhani, 2021). Minimnya dukungan dari tenaga ahli psikologi juga memperburuk kondisi ini, membuat anak-anak sulit mendapatkan bantuan yang sesuai ketika menghadapi tekanan emosional. Di sisi lain, masih terdapat stigma dalam mengakses layanan psikologis, di mana mencari bantuan dianggap sebagai kelemahan (Utami et al., 2021).

Untuk menjawab tantangan tersebut, tim dosen dari Universitas Dharma Andalas (UNIDHA) menggagas kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan dan edukasi self-awareness yang ditujukan kepada anak-anak di Panti Asuhan Aisyiyah Padang. Kegiatan ini merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus bentuk tanggung jawab sosial dalam mendukung kelompok rentan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, anak-anak dibimbing untuk mengenal diri, menyusun tujuan hidup, serta membangun komunikasi interpersonal yang sehat (Rahman, 2022).

Kegiatan ini juga menggandeng komunitas Padang Sehat sebagai mitra, yang memiliki pengalaman dalam memberikan edukasi dan dukungan terkait kesehatan mental. Kolaborasi ini memperkuat pendekatan yang digunakan, dengan menggabungkan metode ilmiah dan psikologi populer yang aplikatif. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kualitas kehidupan anak-anak panti, melalui penguatan aspek emosional dan kesadaran diri, serta menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di tempat lain (Mulyani & Sari, 2020).

B. Metodologi

Pengabdian ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif-edukatif yang melibatkan anak-anak sebagai peserta aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan Aisyiyah Padang dengan jumlah peserta sebanyak 35 anak, yang terdiri dari anak-anak berusia 8 hingga 17 tahun. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam satu hari penuh, dengan pendekatan yang difokuskan pada interaksi langsung dan penyampaian materi secara komunikatif.

Metode pelaksanaan terdiri dari ceramah singkat, diskusi kelompok, simulasi refleksi diri, serta *roleplay* komunikasi empatik. Setiap metode dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan karakteristik peserta yang sebagian besar merupakan remaja awal dan menengah. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan self-awareness, pengelolaan emosi, teknik refleksi diri, dan cara menyusun tujuan hidup secara realistis.

Kegiatan dimulai dengan sesi pemaparan materi oleh dosen Ilmu Komunikasi UNIDHA dan psikolog dari komunitas Padang Sehat. Dalam sesi ini, peserta diperkenalkan pada pentingnya mengenal diri sendiri serta dampak dari rendahnya kesadaran diri terhadap kehidupan sosial dan emosional. Setelah itu, peserta diajak untuk mengisi lembar refleksi diri yang dirancang khusus untuk membantu mereka memahami perasaan dan harapan pribadi.

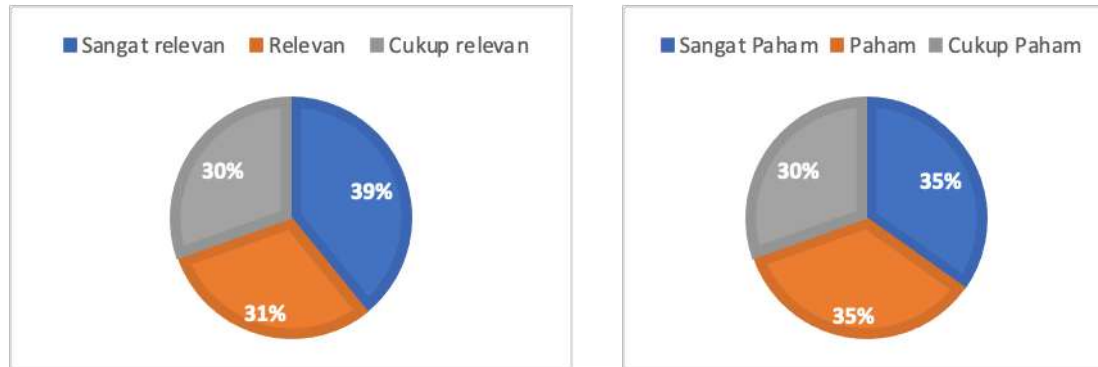
Setelah sesi refleksi, dilakukan simulasi dan diskusi kelompok untuk melatih keterampilan komunikasi dan pengambilan keputusan. Peserta diminta untuk berbagi cerita, mengidentifikasi kekuatan diri, dan memberikan umpan balik satu sama lain secara konstruktif. Tim pendamping memberikan pengarahan dan contoh agar proses berjalan kondusif dan bermanfaat secara emosional bagi anak-anak.

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan dan dievaluasi melalui observasi partisipatif, kuesioner, tanggapan verbal peserta, serta wawancara singkat dengan pengurus panti. Temuan dari kegiatan ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat dampak langsung terhadap pemahaman peserta mengenai self-awareness dan potensi keberlanjutan kegiatan serupa di masa mendatang.

C. Pembahasan Dan Analisa

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki ketertarikan tinggi terhadap tema self-awareness yang disampaikan. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner dan antusiasme mereka selama sesi pemaparan materi, dimana sebagian besar peserta aktif bertanya dan merespons pertanyaan fasilitator. Mereka menyadari bahwa mengenali diri sendiri bukan hanya soal kelebihan, tetapi juga bagaimana menerima kekurangan dengan bijak

1. Seberapa paham anda mengenai konsep *self awareness* setelah mengikuti seminar ini?
2. Seberapa relevan materi seminar ini dengan kebutuhan pengembangan diri anda?



Gambar 1. Grafik Kuesioner *Self Awareness*



Gambar 2. Pemateri dan Peserta

Latihan refleksi diri yang diberikan melalui lembar kerja terbukti efektif dalam membantu peserta mengidentifikasi emosi dan harapan pribadi. Beberapa anak mengungkapkan keinginannya menjadi guru, dokter, atau wirausahawan, yang sebelumnya tidak pernah mereka sampaikan secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ruang refleksi dapat memicu keberanian untuk bermimpi dan berbicara tentang masa depan.



Gambar 3. Latihan Refleksi Diri

Sesi diskusi kelompok memperlihatkan adanya peningkatan keterbukaan dalam komunikasi. Anak-anak mulai belajar memberikan apresiasi dan kritik yang membangun kepada teman sebaya. Mereka juga menunjukkan empati saat mendengar cerita peserta lain, yang mencerminkan adanya perkembangan dalam keterampilan sosial dan pengelolaan emosi.

Narasumber dari komunitas Padang Sehat turut memperkaya kegiatan melalui pendekatan psikologi populer yang membumi. Mereka tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga berbagi pengalaman pribadi yang membuat peserta merasa lebih dekat dan dipahami. Pendekatan ini membantu menormalkan isu kesehatan mental dan menghapus stigma bahwa mencari bantuan psikologis adalah hal memalukan.



Gambar 4. Pemateri 2 : Psikolog Padang Sehat

Dukungan penuh dari pengurus panti asuhan sangat berperan dalam kelancaran kegiatan. Mereka membantu mengoordinasikan peserta, menyediakan tempat yang nyaman, serta terlibat langsung dalam sesi evaluasi. Pihak panti juga menyampaikan harapan agar kegiatan ini bisa dilakukan secara berkala dan melibatkan lebih banyak anak-anak di masa depan.



Gambar 5. Penyerahan Sertifikat Apresiasi Kepada Pihak Panti Asuhan

Analisis dari sesi evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menyebutkan setidaknya satu kekuatan pribadi dan satu tujuan hidup secara mandiri. Hal ini menjadi indikator awal keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, suasana kegiatan yang santai namun terarah membuat anak-anak lebih mudah menerima materi dan terbuka dalam berbagi pengalaman.



Gambar 6. Sesi Foto Bersama

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap pemahaman anak-anak panti tentang pentingnya mengenal diri, mengelola emosi, dan membangun relasi sosial yang sehat. Pembelajaran yang terjadi bersifat transformasional karena memfasilitasi proses berpikir mendalam dan personal. Diharapkan kegiatan ini menjadi model intervensi yang bisa direplikasi untuk kelompok sasaran serupa di masa mendatang.

D. Penutup

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Self Awareness: Menjadi Versi Terbaik dari Dirimu Melalui Pengenalan Diri*” memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kapasitas psikososial anak-anak di Panti Asuhan Aisyiyah Padang. Program ini tidak hanya menyentuh aspek pengetahuan konseptual tentang self-awareness, tetapi juga menyentuh ranah afektif dan perilaku anak-anak melalui latihan refleksi diri dan komunikasi empatik. Kehadiran tim dosen dan kolaborator dari komunitas Padang Sehat memberikan pendekatan holistik yang sangat relevan dengan kebutuhan peserta.

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya mengenal diri, mengelola emosi, serta menyusun tujuan hidup secara terarah. Mereka juga mulai mampu menyampaikan perasaan dan impian mereka dengan lebih terbuka. Selain itu, pendekatan edukatif yang digunakan terbukti efektif membangun kepercayaan antara fasilitator dan peserta, yang menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini.

Program ini juga berhasil menghapus sebagian stigma terkait kesehatan mental di kalangan anak-anak panti. Mereka mulai memahami bahwa mencari bantuan psikologis adalah hal yang wajar dan merupakan bentuk keberanian, bukan kelemahan. Kegiatan ini menjadi ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan diri dan saling mendukung satu sama lain.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, dapat disimpulkan bahwa penguatan self-awareness di kalangan anak panti merupakan kebutuhan nyata yang harus ditindaklanjuti secara berkelanjutan. Pendekatan berbasis psikologi populer dan komunikasi interpersonal terbukti mampu membangun koneksi emosional yang kuat antara fasilitator dan peserta.

Program ini dapat menjadi model intervensi sosial yang layak direplikasi di berbagai panti asuhan atau komunitas lain yang menghadapi tantangan serupa. Dengan dukungan dari institusi pendidikan tinggi, mitra komunitas, dan pengelola panti, upaya penguatan kapasitas emosional anak-anak dapat terus dikembangkan untuk mendukung masa depan mereka yang lebih sehat dan berdaya.

Daftar Pustaka

- Astuti, R. (2020). Perkembangan Remaja dan Tantangan Psikososial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 100–115.
- Fitriani, N., & Nasution, F. (2019). Manajemen Stres pada Anak Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 5(1), 45–52.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hidayah, R., & Nasution, F. (2018). Kesejahteraan Psikologis Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 30–38.
- Mulyani, D., & Sari, M. (2020). Metode Reflektif untuk Meningkatkan *Self Awareness*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 76–84.
- Nursalam. (2018). *Spiritualitas dan Penguatan Karakter Anak*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahman, A. (2022). *Self Awareness* Sebagai Pondasi Pembentukan Jati Diri Remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 12–19.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Utami, R., Prasetyo, H., & Lestari, D. (2021). Kolaborasi Edukasi Psikologi dalam Peningkatan Kesehatan Mental Anak Panti. *Jurnal Pengabdian Sosial dan Humaniora*, 3(1), 59–66.
- Suryadi, A., & Ramadhani, A. (2021). Peran Lingkungan Panti Asuhan dalam Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Sosial dan Pendidikan*, 10(2), 88–95.
- Setiawan, A., & Marlina, R. (2021). Tantangan Psikososial Anak di Lembaga Asuhan. *Jurnal Anak dan Kesejahteraan*, 4(1), 15–22.