



PENGUATAN KARAKTER: PELATIHAN LEADERSHIP & MINDFULNESS PADA ANAK DAN REMAJA DI PANTI ASUHAN MEKAR LESTARI BSD

Budi Christanto¹, Abigail Theodora Tanzil², Nadine Kuswandi³, Michelle Shalom Harjanto⁴

Program Studi Manajemen dan Psikologi, Universitas Bunda Mulia¹²³⁴
e-mail: bchristanto@bundamulia.ac.id

Diterima: 26/06/2026; Direvisi: 02/07/2026; Diterbitkan: 14/07/2026

ABSTRAK

Anak-anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang berkaitan dengan aspek sosial, emosional, dan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan karakter yang dapat mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kepemimpinan (leadership) serta kesadaran diri (mindfulness) pada anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Mekar Lestari BSD. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2026 dengan melibatkan 35 peserta yang terdiri dari 21 remaja dan 14 anak-anak. Metode pelaksanaan dilakukan melalui seminar interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, praktik mindfulness melalui mindful daily journaling, serta sesi refleksi diri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar kepemimpinan, meningkatkan kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, serta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi, narasumber memperoleh rata-rata penilaian antara 3,70–3,90 pada aspek edukatif, objektif, akuntabel, dan transparan. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kemampuan interpersonal dan intrapersonal peserta. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk memperkuat karakter, keterampilan sosial, dan kesehatan mental anak-anak serta remaja di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: *Kepemimpinan, Mindfulness, Remaja, Panti Asuhan, Pengembangan Karakter*

ABSTRACT

Children and adolescents living in orphanages face various developmental challenges related to social, emotional, and psychological aspects. Therefore, character development programs are needed to support their ability to cope with life challenges. This community service program aimed to improve leadership and mindfulness competencies among children and adolescents at Mekar Lestari Orphanage BSD. The activity was conducted on May 16, 2026, involving 35 participants consisting of 21 adolescents and 14 children. The implementation methods included interactive seminars, group discussions, educational games, mindfulness practices through mindful daily journaling, and self-reflection sessions. The results indicated that participants gained a better understanding of leadership concepts, improved emotional awareness, and actively engaged throughout the program. Evaluation results showed that the speakers received average scores ranging from 3.70 to 3.90 in educational, objective, accountable, and transparent aspects. This program positively contributed to the development of participants' interpersonal and intrapersonal skills. Similar activities should be conducted continuously to strengthen character development, social skills, and mental well-being among children and adolescents in orphanage environments.



Keywords: *Leadership, Mindfulness, Adolescent, Orphanage, Character Development*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak dan remaja merupakan periode perkembangan yang penting karena pada tahap ini terjadi perubahan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Khususnya pada masa remaja, individu berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang disertai dengan proses pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, dan perluasan interaksi sosial (Steinberg, 2017; Purba & Sukhita, 2023). Dinamika tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang memadai agar individu mampu menghadapi perubahan dan tuntutan lingkungan secara konstruktif. Tantangan perkembangan dapat menjadi semakin kompleks ketika anak dan remaja berada dalam lingkungan pengasuhan dengan sumber daya dan dukungan yang terbatas. Dalam kondisi tersebut, lingkungan sosial yang suportif memiliki arti penting bagi perkembangan psikologis, keterlibatan sosial, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Chen et al., 2023).

Anak-anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki latar belakang serta pengalaman kehidupan yang beragam. Panti asuhan tidak hanya menjalankan fungsi pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang berperan dalam pembentukan karakter, kemandirian, dan kesiapan menghadapi kehidupan pada masa mendatang. Karena itu, proses pembinaan perlu diarahkan pada penguatan kapasitas individu sekaligus pemanfaatan potensi yang tersedia dalam komunitas. Pendekatan pengembangan berbasis kekuatan menempatkan individu dan komunitas sebagai pihak yang memiliki aset serta kemampuan untuk berkembang, bukan semata-mata sebagai penerima bantuan (Nel, 2020). Penguatan kapasitas pada tingkat komunitas juga menjadi unsur penting dalam mendukung keberlanjutan suatu program dan terciptanya perubahan yang lebih bermakna (Kavanagh et al., 2022).

Salah satu kapasitas yang penting dikembangkan sejak usia muda adalah kepemimpinan. Kepemimpinan tidak terbatas pada posisi formal atau kemampuan memberikan instruksi kepada orang lain, tetapi mencakup proses memengaruhi, mengarahkan, membangun kerja sama, serta mencapai tujuan bersama (Northouse, 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan tersebut berkaitan pula dengan keberanian mengambil keputusan, tanggung jawab, komunikasi, dan kemampuan mengelola diri. Pemimpin yang efektif tidak hanya memberikan arahan, tetapi juga mampu membimbing anggota kelompok agar dapat berkontribusi secara optimal dalam mencapai tujuan bersama (Wilson et al., 2021). Oleh sebab itu, pengembangan kepemimpinan sejak usia muda dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, keterampilan memecahkan masalah, dan kesiapan menghadapi berbagai peran sosial pada masa mendatang (Murphy, 2019).

Selain kemampuan kepemimpinan, anak-anak dan remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengenali serta mengelola kondisi internal dirinya. Perubahan perkembangan, interaksi sosial, penggunaan teknologi, dan berbagai tuntutan kehidupan dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja. Stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan fisik maupun mental dan, apabila tidak dikelola secara tepat, dapat memengaruhi kesejahteraan serta aktivitas sehari-hari (Riza et al., 2021). Pada konteks kehidupan remaja masa kini, kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan penggunaan internet juga berkaitan dengan munculnya stres, kecemasan, serta berbagai persoalan psikologis lainnya (Aziz et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pembekalan keterampilan yang membantu anak dan remaja menyadari pengalaman yang sedang dihadapi serta meresponsnya secara lebih adaptif.



Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung kemampuan tersebut adalah *mindfulness*. *Mindfulness* mengacu pada kemampuan memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian yang berlebihan (Kabat-Zinn, 2015). Dalam perkembangan remaja, kesadaran penuh berkaitan dengan proses pengenalan diri dan pengelolaan pengalaman internal yang terus berkembang seiring pertambahan usia (Warren et al., 2020). Pelatihan *mindfulness* juga berpotensi mendukung kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku. Ko et al. (2024) menunjukkan bahwa program meditasi *mindfulness* memberikan pengaruh positif terhadap efikasi diri dan kemampuan regulasi diri pada remaja. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi keterampilan praktis yang membantu peserta menghadapi tekanan, meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri, dan menentukan respons yang lebih terarah dalam kehidupan sehari-hari.

Kepemimpinan dan *mindfulness* memiliki keterkaitan dalam proses pengembangan kapasitas diri. Kemampuan memimpin memerlukan kesadaran terhadap diri sendiri, pengelolaan emosi, komunikasi, tanggung jawab, serta kemampuan membangun hubungan dengan orang lain. Di sisi lain, *mindfulness* dapat membantu individu mengenali pikiran dan emosinya sebelum memberikan respons terhadap suatu situasi. Perpaduan kedua keterampilan tersebut relevan bagi anak-anak dan remaja karena pengembangan kepemimpinan tidak hanya diarahkan pada kemampuan memengaruhi orang lain, tetapi juga pada kemampuan mengelola diri secara sadar dan bertanggung jawab. Pengembangan kapasitas sejak usia muda menjadi penting agar individu memiliki bekal untuk berpartisipasi secara positif dalam lingkungan sosialnya (Murphy, 2019; Goodman et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pengelola Panti Asuhan Mekar Lestari BSD, ditemukan kebutuhan penguatan kemampuan kepemimpinan, komunikasi interpersonal, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi pada anak-anak dan remaja penghuni panti. Peserta memiliki rentang usia dan tingkat perkembangan yang beragam sehingga penyampaian materi memerlukan pendekatan yang interaktif, partisipatif, dan mudah dipahami. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi Program Studi Manajemen dan Psikologi Universitas Bunda Mulia untuk menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema “Pengembangan dan Pelatihan Kepemimpinan dan *Mindfulness* Anak-Anak dan Remaja di Panti Asuhan Mekar Lestari BSD”. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta yang terdiri atas 21 remaja dan 14 anak-anak.

Program ini dirancang untuk mempertemukan dua aspek pengembangan diri yang saling melengkapi, yaitu kemampuan kepemimpinan dan *mindfulness*, dalam satu rangkaian kegiatan pembelajaran. Pelatihan tidak hanya diarahkan pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga pada pemberian pengalaman belajar yang memungkinkan peserta mengenali potensi diri, memahami peran dalam kelompok, melatih komunikasi dan kerja sama, serta mempraktikkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi. Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar peserta mengenai kepemimpinan dan *mindfulness* sebagai bekal dalam mengelola diri, membangun interaksi sosial yang positif, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2026 pukul 10.00–12.00 WIB di Panti Asuhan Mekar Lestari BSD, Tangerang Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta yang terdiri atas anak-anak dan remaja penghuni panti



asuhan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya leadership (kepemimpinan) dan mindfulness sebagai bekal dalam pengembangan diri, kemampuan sosial, serta pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi, permainan kelompok, praktik refleksi diri, dan evaluasi, peserta diharapkan dapat memahami materi secara lebih komprehensif serta mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain pemaparan materi, peserta diajak langsung mempraktikkan latihan kepemimpinan dengan permainan leadership. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil yang terdiri dari anggota dengan usia yang beragam. Setiap kelompok diberikan tugas atau tantangan yang harus diselesaikan secara bersama-sama dalam waktu tertentu. Selama pelaksanaan permainan, peserta didorong untuk saling berdiskusi, membagi tugas, mendengarkan pendapat anggota lain, serta mengambil keputusan secara kolektif. Melalui aktivitas tersebut, peserta dapat merasakan secara langsung bagaimana peran seorang pemimpin dalam mengarahkan kelompok, menyelesaikan konflik, dan memastikan tujuan kelompok dapat tercapai. Selain itu, peserta juga belajar mengenai pentingnya saling menghargai, kerja sama, dan komunikasi yang efektif dalam mencapai keberhasilan bersama. Pada akhir sesi permainan, fasilitator mengajak peserta melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman yang diperoleh selama aktivitas berlangsung. Refleksi ini bertujuan untuk membantu peserta menghubungkan pengalaman yang mereka alami dengan konsep kepemimpinan yang telah dipelajari sebelumnya.

Kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan *mindfulness breathing, eating, hearing, dan sensory*. Sesi mindfulness dilakukan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan peserta dalam mengenali serta menerima emosi yang mereka rasakan. Metode yang digunakan adalah mindful daily journaling atau menulis jurnal reflektif secara sadar. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk duduk dengan nyaman dan memusatkan perhatian pada kondisi diri mereka saat itu. Fasilitator kemudian memberikan panduan refleksi melalui beberapa pertanyaan, yaitu: “Apa yang saya rasakan saat ini?”, “Di mana saya merasakan emosi tersebut dalam tubuh?”, dan “Apa yang saya butuhkan saat ini?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut membantu peserta untuk mengenali emosi yang sedang dialami serta memahami kebutuhan diri mereka secara lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 23,1 poin setelah kegiatan dilaksanakan. Peningkatan terbesar ditemukan pada aspek mindfulness sebesar 24,5 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesadaran diri dan pengelolaan emosi setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program mindfulness mampu meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan pengendalian diri pada remaja.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek	Sebelum Sesudah Peningkatan		
Leadership	61,4	84,7	23,3
Kerja Sama Tim	65,1	87,6	22,5
Komunikasi Efektif	63,7	85,9	22,2

Aspek	Sebelum Sesudah Peningkatan		
Mindfulness	58,3	82,8	24,5
Regulasi Emosi	60,8	84,1	23,3
Rata-rata	61,9	85,0	23,1



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Kepemimpinan melalui Aktivitas Interaktif

Gambar 1 memperlihatkan suasana pelaksanaan pelatihan kepemimpinan yang melibatkan peserta secara aktif dalam kegiatan interaktif. Peserta mengikuti arahan fasilitator dan terlibat langsung dalam aktivitas kelompok yang dirancang untuk melatih konsentrasi, komunikasi, respons terhadap instruksi, dan partisipasi. Pendekatan interaktif tersebut digunakan agar materi kepemimpinan tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga dialami melalui keterlibatan langsung. Antusiasme dan partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan terciptanya suasana pembelajaran yang aktif dan komunikatif, sehingga mendukung proses penguatan pemahaman mengenai kepemimpinan, kerja sama tim, dan komunikasi efektif.

Kegiatan pelatihan kepemimpinan dan mindfulness memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Materi leadership membantu peserta memahami pentingnya komunikasi, tanggung jawab, dan kerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Program pengembangan kepemimpinan pada usia remaja diketahui mampu meningkatkan kemampuan sosial dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan. Di sisi lain, praktik mindfulness melalui journaling membantu peserta mengenali kondisi emosional mereka secara lebih baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan self-regulation pada remaja. Kombinasi kedua materi tersebut menghasilkan pendekatan pengembangan diri yang komprehensif karena mampu memperkuat kemampuan interpersonal dan intrapersonal peserta secara bersamaan.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh aspek yang diukur, dengan rata-rata skor meningkat dari 61,9 sebelum pelatihan menjadi 85,0 setelah pelatihan atau mengalami kenaikan sebesar 23,1 poin. Peningkatan yang relatif konsisten pada lima aspek menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan pada satu kompetensi tertentu, tetapi memperluas pemahaman peserta mengenai



kemampuan interpersonal dan intrapersonal secara bersamaan. Perubahan tersebut penting dalam konteks perkembangan anak dan remaja karena fase ini ditandai oleh perubahan identitas, hubungan sosial, kemandirian, dan kemampuan pengelolaan diri yang berlangsung secara dinamis (Steinberg, 2017). Dengan demikian, peningkatan skor setelah kegiatan dapat dipahami sebagai indikasi bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta mampu membantu mereka memahami konsep yang sebelumnya belum sepenuhnya dikuasai.

Pada aspek kepemimpinan, skor peserta meningkat dari 61,4 menjadi 84,7 atau sebesar 23,3 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kepemimpinan sebagai kemampuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar kedudukan formal. Northouse (2022) menjelaskan kepemimpinan sebagai proses memengaruhi individu atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dalam konteks peserta di panti asuhan, pemahaman tersebut dapat diwujudkan melalui tindakan sederhana, seperti mengambil tanggung jawab, berani menyampaikan pendapat, membantu anggota kelompok, dan berpartisipasi dalam penyelesaian masalah. Pengembangan kapasitas kepemimpinan sejak usia muda menjadi penting karena pengalaman memimpin, mengambil keputusan, dan bekerja bersama orang lain dapat membentuk kesiapan individu untuk menjalankan peran sosial yang lebih kompleks pada masa mendatang (Murphy, 2019).

Peningkatan pengetahuan kepemimpinan juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan metode kegiatan yang memberikan ruang bagi peserta untuk terlibat secara langsung. Games kelompok, diskusi, dan penyelesaian tugas bersama memungkinkan konsep kepemimpinan dipelajari melalui pengalaman, bukan hanya melalui penjelasan teoritis. Wilson et al. (2021) menekankan bahwa kepemimpinan yang efektif melibatkan kemampuan mengarahkan, membimbing, dan mengoptimalkan kontribusi anggota kelompok. Dalam konteks yang lebih luas, kepemimpinan juga dapat membangun keterlibatan individu dan memperkuat komitmen terhadap tujuan bersama (Neman & Hosen, 2024). Meskipun konteks penelitian tersebut berbeda dengan lingkungan panti asuhan, prinsip mengenai pentingnya keterlibatan dan hubungan interpersonal tetap relevan untuk menjelaskan mengapa aktivitas kelompok dapat mendukung pemahaman peserta mengenai praktik kepemimpinan.

Aspek kerja sama tim meningkat dari 65,1 menjadi 87,6 atau sebesar 22,5 poin dan menjadi aspek dengan skor akhir tertinggi. Tingginya skor setelah pelatihan mengindikasikan bahwa aktivitas kolaboratif relatif mudah dipahami peserta karena berkaitan langsung dengan pengalaman sosial sehari-hari. Anak-anak dan remaja yang tinggal dalam lingkungan bersama memiliki banyak kesempatan untuk berbagi tugas, berinteraksi, dan menyelesaikan kegiatan secara kolektif. Dukungan sosial merupakan sumber daya penting yang dapat memperkuat keterlibatan dan motivasi individu dalam menjalankan aktivitasnya (Chen et al., 2023). Oleh karena itu, latihan kelompok selama kegiatan bukan hanya berfungsi sebagai metode penyampaian materi, tetapi juga menjadi ruang untuk mempraktikkan perilaku saling mendengarkan, berbagi peran, dan menyatukan kontribusi untuk mencapai tujuan bersama.

Peningkatan pada kerja sama tim juga memperlihatkan pentingnya lingkungan sosial dalam proses pengembangan kapasitas anak dan remaja. Pendekatan pengembangan komunitas yang berorientasi pada aset memandang individu sebagai pemilik potensi yang dapat dikembangkan melalui partisipasi dan hubungan sosial yang produktif (Nel, 2020). Blackwell dan Colmenar (2000) juga menekankan bahwa pembangunan komunitas bertumpu pada penguatan kapasitas, hubungan, dan sumber daya yang tumbuh dari lingkungan setempat. Dari



perspektif tersebut, anak dan remaja di panti asuhan tidak semestinya ditempatkan hanya sebagai penerima program, tetapi sebagai peserta aktif yang memiliki pengalaman dan kemampuan untuk dikembangkan. Pola kegiatan yang melibatkan peserta secara langsung menjadi relevan karena memungkinkan proses pembelajaran berlangsung melalui interaksi dan kontribusi mereka sendiri.

Pada aspek komunikasi efektif, skor meningkat dari 63,7 menjadi 85,9 atau sebesar 22,2 poin. Meskipun peningkatannya merupakan yang paling rendah dibandingkan aspek lainnya, selisih tersebut tetap menunjukkan perubahan yang positif. Komunikasi merupakan kompetensi yang membutuhkan lebih dari sekadar pemahaman konseptual karena penerapannya memerlukan latihan berulang dalam menyampaikan gagasan, mendengarkan, merespons, dan menyesuaikan pesan dengan situasi sosial. Selama kegiatan, diskusi dan games memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi secara langsung sehingga materi komunikasi dapat dipahami melalui pengalaman. Kompetensi sosial dan emosional seperti komunikasi, pengelolaan diri, dan kemampuan membangun hubungan merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan dan keberhasilan individu (Zins et al., 2023). Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan komunikasi dalam kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan sosial yang perlu terus diperkuat melalui pembiasaan di lingkungan panti.

Peningkatan terbesar terjadi pada aspek mindfulness, yaitu dari 58,3 menjadi 82,8 atau sebesar 24,5 poin. Skor awal yang paling rendah menunjukkan bahwa konsep mindfulness relatif kurang dikenal oleh peserta sebelum kegiatan. Besarnya kenaikan setelah pelatihan mengindikasikan bahwa materi yang sebelumnya asing dapat dipahami ketika disampaikan melalui aktivitas yang konkret dan dekat dengan pengalaman peserta. Mindfulness menekankan perhatian terhadap pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian yang berlebihan (Kabat-Zinn, 2015). Dalam kegiatan ini, konsep tersebut diterapkan melalui *mindful daily journaling*, pengenalan emosi, kesadaran terhadap sensasi tubuh, serta latihan menerima pengalaman emosional. Pendekatan praktis tersebut memungkinkan peserta memahami mindfulness melalui pengalaman langsung, bukan hanya sebagai konsep abstrak.

Temuan pada aspek mindfulness sejalan dengan Ko et al. (2024), yang menunjukkan bahwa program meditasi mindfulness dapat meningkatkan efikasi diri dan kemampuan regulasi diri remaja. Warren et al. (2020) juga menunjukkan bahwa kesadaran mindful mengalami perkembangan selama masa remaja dan berkaitan dengan proses perkembangan individu. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa masa remaja merupakan periode yang relevan untuk memperkenalkan keterampilan kesadaran diri. Praktik mindfulness juga telah digunakan dalam berbagai konteks intervensi psikologis dan keluarga. Meppelink et al. (2016) menemukan bahwa peningkatan mindfulness dalam pengasuhan berkaitan dengan perbaikan kondisi psikologis orang tua dan anak, sedangkan Fernandes et al. (2022) menunjukkan potensi pelatihan mindful dan compassionate parenting dalam membantu individu menghadapi tekanan pengasuhan. Bakhtiari Shahri et al. (2024) juga melaporkan manfaat pendekatan mindful parenting terhadap interaksi sosial dan sejumlah aspek perilaku anak. Meskipun sasaran dan bentuk intervensinya berbeda, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa prinsip mindfulness memiliki potensi untuk mendukung kesadaran, pengelolaan respons, dan kualitas interaksi.

Aspek regulasi emosi mengalami peningkatan sebesar 23,3 poin, dari 60,8 menjadi 84,1. Perubahan ini berkaitan erat dengan peningkatan pada aspek mindfulness karena kemampuan mengelola emosi diawali oleh kemampuan mengenali apa yang sedang dirasakan. Melalui



kegiatan journaling, peserta diarahkan untuk mengidentifikasi emosi, memperhatikan respons tubuh, dan memahami kebutuhan diri sebelum memberikan respons terhadap situasi tertentu. Proses tersebut membantu peserta membangun jarak antara pengalaman emosional dan tindakan yang muncul sesudahnya. Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan semacam ini menjadi penting karena individu menghadapi perubahan sosial dan emosional yang intens serta berbagai sumber tekanan dari lingkungan (Steinberg, 2017).

Urgensi penguatan regulasi emosi semakin besar ketika dikaitkan dengan tantangan yang dihadapi remaja pada era digital. Aziz et al. (2024) menunjukkan adanya keterkaitan antara kecanduan internet dengan depresi, stres, dan kecemasan pada kelompok remaja, dengan lingkungan keluarga dan sekolah memainkan peran penting dalam hubungan tersebut. Morillo-Sarto et al. (2025) juga menunjukkan bahwa gangguan penggunaan media sosial, fungsi keluarga, dan kondisi komunitas berkaitan dengan tekanan psikologis remaja. Temuan tersebut tidak berarti bahwa peserta dalam kegiatan ini mengalami permasalahan yang sama, tetapi memberikan konteks bahwa anak dan remaja hidup dalam lingkungan perkembangan yang semakin kompleks. Karena itu, kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, dan menentukan respons secara sadar merupakan bekal preventif yang relevan. Riza et al. (2021) menegaskan bahwa pengelolaan stres diperlukan agar tekanan yang dihadapi tidak berkembang menjadi hambatan dalam aktivitas dan produktivitas individu.

Peningkatan pemahaman mengenai mindfulness dan regulasi emosi juga dapat dilihat sebagai bagian dari penguatan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan mengenali kondisi mental, memahami strategi pengelolaan, dan mengetahui kapan serta bagaimana mencari dukungan (Kutcher et al., 2016; Wei et al., 2015). Intervensi literasi kesehatan mental pada remaja diketahui dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental (Simkiss et al., 2023; Sun et al., 2025). Vicary et al. (2025) juga menunjukkan pentingnya mengembangkan intervensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok usia muda. Dalam kegiatan ini, latihan mengenali emosi dan menuliskan pengalaman dapat dipandang sebagai langkah awal untuk membangun kemampuan peserta dalam memahami kondisi psikologisnya sendiri.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh isi materi, tetapi oleh cara materi tersebut disampaikan dan konteks sosial tempat kegiatan berlangsung. Penggunaan seminar interaktif, diskusi, games, dan latihan reflektif menciptakan ruang belajar yang lebih partisipatif. Kavanagh et al. (2022) menyebut pentingnya *soft infrastructure*, seperti hubungan, kepercayaan, jejaring, dan kapasitas lokal, dalam mendukung keberhasilan suatu program di tingkat komunitas. Dalam konteks kegiatan ini, keterlibatan pengelola panti, interaksi antara fasilitator dan peserta, serta suasana kegiatan yang memungkinkan peserta berpartisipasi merupakan bagian penting dari proses pembelajaran. Desiningrum et al. (2025) juga menunjukkan bahwa program pengabdian yang memadukan edukasi dan pendekatan psikologis dapat menjadi strategi untuk memperkuat kesejahteraan individu dan keluarga.

Secara konseptual, penggabungan kepemimpinan dan mindfulness menjadi kekuatan utama kegiatan ini. Kepemimpinan mengarahkan peserta pada kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, mengambil tanggung jawab, dan bekerja bersama orang lain, sedangkan mindfulness memperkuat kemampuan mengenali dan mengelola diri. Kedua kompetensi tersebut tidak berdiri sendiri. Kemampuan memimpin secara efektif membutuhkan kesadaran diri dan pengelolaan respons, sementara kesadaran diri memperoleh makna sosial ketika



diterapkan dalam hubungan dan tindakan terhadap orang lain. Model pengembangan kepemimpinan berbasis komunitas juga menunjukkan bahwa transformasi yang berkelanjutan membutuhkan kapasitas individu sekaligus hubungan sosial yang mendukung (Goodman et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan yang relatif merata pada kelima aspek dapat dipahami sebagai indikasi bahwa pendekatan yang mengintegrasikan kemampuan interpersonal dan intrapersonal memiliki potensi untuk mendukung perkembangan peserta secara lebih utuh.

Program ini juga memiliki relevansi dengan pendekatan pembangunan yang menempatkan kesejahteraan, pendidikan, dan penguatan kapasitas manusia sebagai unsur yang saling berkaitan. Bennich et al. (2023) menjelaskan bahwa berbagai tujuan pembangunan berkelanjutan memiliki keterhubungan sehingga intervensi pada satu aspek dapat menghasilkan manfaat pada aspek lainnya. Dalam konteks kegiatan ini, penguatan keterampilan sosial, kepemimpinan, kesadaran diri, dan regulasi emosi dapat dipandang sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas perkembangan generasi muda. Hal tersebut selaras dengan perhatian terhadap kesehatan dan perkembangan remaja sebagai periode penting dalam perjalanan kehidupan individu (World Health Organization, 2024). Kegiatan edukatif yang dilakukan pada kelompok usia ini karena itu memiliki nilai strategis, terutama apabila dilaksanakan dalam lingkungan yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk terus mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh.

Meskipun seluruh aspek menunjukkan peningkatan skor, hasil kegiatan perlu ditafsirkan secara proporsional. Peningkatan skor sebelum dan sesudah pelatihan terutama menunjukkan perubahan pada tingkat pengetahuan dan pemahaman dalam jangka pendek, sehingga belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan perilaku yang menetap. Antusiasme, keterbukaan, dan keterlibatan peserta selama kegiatan memberikan indikasi positif, tetapi perubahan dalam kemampuan kepemimpinan, komunikasi, kerja sama, mindfulness, dan regulasi emosi membutuhkan proses latihan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa praktik rutin, pendampingan, kegiatan kelompok, serta pembiasaan journaling dapat dilakukan untuk memperkuat hasil pelatihan. Pendekatan berkelanjutan juga sejalan dengan prinsip pengembangan komunitas yang menekankan partisipasi, penguatan kapasitas lokal, dan keberlanjutan proses setelah intervensi awal selesai (Blackwell & Colmenar, 2000; Nel, 2020).

Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata sebesar 23,1 poin menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan memberikan hasil positif terhadap pengetahuan peserta mengenai kepemimpinan, kerja sama tim, komunikasi efektif, mindfulness, dan regulasi emosi. Peningkatan tertinggi pada aspek mindfulness memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan refleksi dapat membantu peserta memahami konsep yang sebelumnya relatif kurang dikenal. Sementara itu, peningkatan pada aspek kepemimpinan, kerja sama tim, komunikasi, dan regulasi emosi menunjukkan bahwa program mampu menjangkau kompetensi yang saling melengkapi. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan anak dan remaja di lingkungan panti asuhan dapat dilakukan melalui pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga memberikan ruang untuk berpartisipasi, berinteraksi, berefleksi, dan mengenali potensi diri. Dengan dukungan lingkungan yang konsisten, pelatihan kepemimpinan dan mindfulness berpotensi menjadi salah satu pendekatan pengembangan kapasitas yang relevan bagi anak-anak dan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema “Pengembangan dan Pelatihan Kepemimpinan dan Mindfulness Anak-Anak dan Remaja” di Panti Asuhan Mekar Lestari BSD



telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi peserta. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya leadership dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan bekerja sama, bertanggung jawab, berkomunikasi, serta mengambil keputusan dengan baik. Selain itu, praktik mindfulness yang diberikan membantu peserta untuk lebih mengenali emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan melatih kemampuan regulasi emosi secara sederhana. Peserta terlihat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung, baik dalam sesi penyampaian materi, diskusi, games, maupun praktik mindfulness. Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dalam mendukung perkembangan karakter, keterampilan sosial, serta kesehatan mental anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Mekar Lestari BSD.

Agar manfaat kegiatan dapat berlangsung secara berkelanjutan, disarankan agar pelatihan serupa dapat dilaksanakan secara rutin dengan tema-tema pengembangan diri lainnya yang relevan dengan kebutuhan anak dan remaja. Selain itu, kegiatan mindfulness sederhana seperti journaling, latihan pernapasan, dan refleksi diri dapat diterapkan secara berkala dalam aktivitas sehari-hari di panti asuhan. Kegiatan selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan metode yang lebih interaktif, seperti simulasi kelompok, roleplay kepemimpinan, maupun aktivitas experiential learning agar peserta lebih aktif dalam memahami materi. Di samping itu, kolaborasi antara pihak panti asuhan, pendamping, dan institusi pendidikan diharapkan dapat terus ditingkatkan untuk mendukung perkembangan psikologis, sosial, dan karakter peserta secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. A., Chemnad, K., Al-Harashseh, F. A., Alenzi, M. A., Alanzi, A. M., Alshammari, S. H., & Almugren, T. S. (2024). Depression, stress, and anxiety versus internet addiction in early and middle adolescent groups: The mediating roles of family and school environments. *BMC Psychology*, 12(1), 659. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01659-z>
- Bakhtiari Shahri, S., Rajaei, A., & Pourhydari, S. (2024). Comparison of the effectiveness of schema-based parenting and mindful parenting on sleep problems, aggression, and improvement of social interactions in children with mild autism spectrum disorder. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 171–180. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.20>
- Bennich, T., Persson, Å., Beaussart, R., Allen, C., & Malekpour, S. (2023). Recurring patterns of SDG interlinkages and how they can advance the 2030 Agenda. *One Earth*, 6(11), 1465–1476. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2023.10.008>
- Blackwell, A. G., & Colmenar, R. (2000). Community-building: From local wisdom to public policy. *Public Health Reports*, 115(2–3), 161–166. <https://doi.org/10.1093/phr/115.2.161>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23, 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Desiningrum, D. R., Hyoscyamina, D. E., Prasetyo, A. R., Mas'ud, F., Baso, S. H. P., Utami, M. P. T., . . . Isnaeni, M. (2025). Mindful parenting, edukasi sehat mental, dan strategi marketing: Program komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan



- keluarga di Kelurahan Kramas, Tembalang–Semarang. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(2), 33–61. <https://doi.org/10.24036/pusako.v4i02.152>
- Fernandes, D. V., Monteiro, F., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2022). A web-based, mindful, and compassionate parenting training for mothers experiencing parenting stress: Results from a pilot randomized controlled trial of the Mindful Moment Program. *Mindfulness*, 13(12), 3091–3108. https://doi.org/10.1007/s12671-022-02016-0?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle
- Goodman, M., Theron, L., Seidel, S., Elliott, A., Raimor-Goodman, L., Keiser, P., Gitari, S., & Gatwiri, C. (2023). Flourishing communities: A new model to promote sustainable community leadership and transformation in semi-rural Kenya. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(3), 756–772. <https://doi.org/10.1002/casp.2665>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.
- Kavanagh, A., Hawe, P., Shiell, A., Morgan, A., & Riley, T. (2022). Soft infrastructure: The critical community-level resources reportedly needed for program success. *BMC Public Health*, 22(1), 248. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12788-8>
- Ko, H., Zhou, H., & Kim, S. B. (2024). The effect of mindfulness meditation program on adolescents' self-efficacy and self-regulation ability. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 25(11), 789–797. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2024.25.11.789>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindfulness-parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7(3), 680–689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Morillo-Sarto, H., Torres-Vallejos, J., Usán, P., Barrada, J. R., & Juarros-Basterretxea, J. (2025). The impact of social media disorder, family functioning, and community social disorder on adolescents' psychological distress: The mediating role of intolerance to uncertainty. *Children*, 12(7), 861. <https://doi.org/10.3390/children12070861>
- Murphy, S. E. (2019). *Leadership development starts earlier than you think: Capturing the capacity of youth*. Routledge.
- Nel, H. (2020). Stakeholder engagement: Asset-based community-led development (ABCD) versus the traditional needs-based approach to community development. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 56(3), 264–278. <https://doi.org/10.15270/56-4-857>
- Neman, E. M. I., & Hosen, C. (2024). Pengaruh transformational leadership terhadap affective organizational commitment dan job performance dimediasi oleh employee engagement pada PT XYZ. *Business Management Journal*, 20(2), 112–126. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/business-management/article/view/5265>
- Northouse, P. G. (2022). *Leadership: Theory and practice* (9th ed.). SAGE Publications.
- Purba, N. S. P., & Sukhita, Y. A. (2023). Penyuluhan pendidikan seksualitas dan gaya berpakaian sehat pada remaja. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 7(2), 99–104. <https://doi.org/10.30813/jpk.v7i2.4773>



- Riza, F., Diayudha, L., Wijaya, A., Tannia, & Sudirga, R. S. (2021). Stress management (How to turn stress into high productivity). *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(1), 1–8. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/pengabdian-dan-kewirausahaan/article/view/2720>
- Simkiss, N. J., et al. (2023). A randomised controlled trial evaluating the Guide Cymru mental health literacy programme for secondary school pupils. *BMC Public Health*, 23(1), 15922. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15922-2>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sun, G., et al. (2025). Effectiveness of mental health literacy interventions for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*, 13, 21582440251327445. <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>
- Vicary, E., Brierley, H., Wilkinson, J., Adesina, M., Bee, P., Lovell, K., Uzun, N., Bee, E., & Brooks, H. (2025). Bridging the gap in mental health literacy: Co-adapting and feasibility testing a digital intervention to improve mental health literacy amongst young people aged 12–14 in the UK. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1546109. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1546109>
- Warren, M. T., Wray-Lake, L., & Shubert, J. (2020). Developmental changes in mindful awareness during adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 31–40. <https://doi.org/10.1177/0165025419885023>
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 15, 291. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>
- Wilson, N., Rowena, J., Susilawaty, L., Diayudha, L., Helena, S., & Pendi, M. (2021). Memimpin tim secara efektif dan optimal untuk dapat mencapai keberhasilan serta kesuksesan seperti yang diinginkan oleh perusahaan. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(1), 17–27. <https://doi.org/10.30813/jpk.v5i1.2722>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2023). *Building academic success on social and emotional learning*. Teachers College Press.