

Peningkatan *Self-Esteem* Dan *Self-Efficacy* Anak Panti Asuhan Abul Hasan Melalui Program LOKER

¹⁾Chika Khansa Fathiya, ²⁾Gabriela Pricilia Sianturi, ³⁾Putri Wulandari, ⁴⁾Skarina Rahmi, ⁵⁾Ratna Darma Adila, ⁶⁾Yosi Oktarina

^{1,2,3,4,5,6)}Keperawatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
Email Corresponding: fkhansschika@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Edukasi
Kesehatan Mental
Literasi
Olahraga
Rekreasi
Self-esteem
Self-efficacy

Panti Asuhan Abul Hasan menghadapi tantangan terkait kesehatan mental anak-anak asuhnya, seperti rendahnya rasa percaya diri (*self-esteem*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*). Anak-anak ini juga belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental, sehingga mengalami kesulitan beradaptasi dan semangat belajar yang menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program Literasi Digital, Olahraga, Konseling, Edukasi, dan Rekreasi (LOKER) dalam meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak panti. Program dilaksanakan selama dua bulan dengan enam kali pertemuan, melibatkan 14 anak laki-laki dari berbagai jenjang pendidikan. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, pelatihan, serta kegiatan interaktif yang terstruktur. Kegiatan meliputi literasi digital, pelatihan *Canva*, olahraga, konseling, edukasi kesehatan mental, dan rekreasi. Program LOKER berhasil meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak panti asuhan, terlihat dari peningkatan hasil pre-test dan post-test literasi digital dari rata-rata 60 menjadi 88. Kegiatan olahraga, konseling, edukasi kesehatan mental, dan rekreasi juga memberikan dampak positif, termasuk peningkatan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, serta motivasi belajar. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya pelaksanaan intervensi serupa secara berkelanjutan untuk mendukung perkembangan psikologis dan sosial anak-anak panti asuhan di masa depan.

ABSTRACT

Keywords:

Education
Mental Health
Literacy
Sports
Recreation
Self-esteem
Self-efficacy

Abul Hasan Orphanage faces challenges related to the mental health of its foster children, such as low self-esteem and self-efficacy. These children have also never received education about mental health, so they have difficulty adapting and have decreased enthusiasm for learning. This study aims to evaluate the effectiveness of the Digital Literacy, Sports, Counseling, Education, and Recreation (LOKER) program in improving self-esteem and self-efficacy of orphanage children. The program was implemented for two months with six meetings, involving 14 boys from various levels of education. The methods used included counseling, training, and structured interactive activities. Activities included digital literacy, Canva training, sports, counseling, mental health education, and recreation. The LOKER program succeeded in increasing the self-esteem and self-efficacy of the orphanage children, as seen from the increase in digital literacy pre-test and post-test results from an average of 60 to 88. Sports activities, counseling, mental health education, and recreation also had positive impacts, including improved social skills, emotional management, and motivation to learn. The success of this program demonstrates the importance of implementing similar interventions on an ongoing basis to support the psychological and social development of orphanage children in the future.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Panti Asuhan Abul Hasan telah berdiri sejak tahun 2000 dan menampung beberapa orang anak. Jumlah anak pada Panti Asuhan ini yaitu berjumlah 14 anak dengan jenis kelamin laki-laki. Anak yang tergabung dalam Panti Asuhan Abul Hasan, yaitu lima orang anak duduk di bangku SD, tujuh orang anak di bangku SMP, dan dua orang anak di bangku SMA. Menelusuri kisah-kisah menarik mengenai beragam tantangan yang kerap dihadapi oleh anak-anak panti asuhan, terutama yang berkaitan tentang kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang mencapai kesejahteraan dengan menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari dalam berbagai situasi, bekerja secara efektif, dan berkontribusi secara positif kepada komunitasnya (Amira et al., 2023).

Kondisi mental yang sehat pada setiap orang berbeda-beda khususnya anak-anak. Masa anak-anak dianggap sebagai fase penting dalam proses perkembangan individu, sering kali disebut sebagai periode pembentukan karakter. *Self-esteem* atau harga diri merujuk pada persepsi individu terhadap nilai, manfaat, dan harga dirinya, yang dipengaruhi oleh keyakinan positif atau negatif terhadap kemampuannya (Surasu & Murtiningsih, 2021). Sementara itu, *self-efficacy* atau efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk melaksanakan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu (Lestari et al., 2023). Berdasarkan wawancara dengan pihak panti asuhan, diketahui bahwa anak panti asuhan belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental. Selain itu, hasil survei awal ditemukan sejumlah anak memiliki rasa kurang percaya diri, minder dengan kondisinya, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan panti asuhan. Saat ini anak-anak tersebut juga mengalami penurunan semangat dalam proses pembelajaran dan merasa tidak yakin dengan masa depan mereka sebagai anak yatim piatu. Kondisi ini menggambarkan rendahnya *self-esteem* atau harga diri dan *self-efficacy* pada anak-anak panti asuhan.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Citra and Widyarini (2015), yang membandingkan 75 anak yatim piatu di panti asuhan dengan 75 anak yang tinggal bersama kedua orang tua di rumah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak-anak di panti asuhan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang tinggal bersama orang tua mereka. *Self-esteem* memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Dengan memiliki harga diri yang baik, seseorang akan merasa dirinya berharga, mampu menghadapi berbagai tantangan hidup, dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya (Agustina, 2023). Sementara itu, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah secara efektif. Efikasi diri juga dianggap sebagai elemen penting yang memengaruhi motivasi, kemampuan berpikir, dan respons emosional siswa. Faktor ini berdampak signifikan terhadap tingkat keterlibatan, usaha, ketekunan, pengelolaan diri, serta pencapaian prestasi mereka (Himmah & Shofiah, 2021). Oleh karena itu, perlu diberikan dukungan emosional guna meningkatkan harga diri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya (Himmah & Shofiah, 2021).

Namun, hingga saat ini, belum banyak intervensi yang secara komprehensif menggabungkan berbagai aspek kesehatan mental untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak panti asuhan. Penelitian Syafrudin et al. (2020) melalui program COREL (Cinta, Olahraga, Rekreasi, Edukasi, dan Literasi) telah menunjukkan bahwa pendekatan berbasis edukasi dan kegiatan rekreasi dapat meningkatkan *self-esteem* anak-anak panti asuhan. Hasil pre-test dan post-test pada penelitian tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 42,50 menjadi 82,00. Meskipun demikian, program tersebut masih terbatas pada aspek edukasi dan rekreasi, tanpa mengintegrasikan literasi digital dan penguatan keterampilan berbasis teknologi (Syafrudin & Annisa Yulistia, 2020). Penelitian lain oleh Himmah & Shofiah (2021) menekankan bahwa *self-efficacy* yang tinggi berkorelasi dengan motivasi belajar dan keterlibatan akademik yang lebih baik. Namun, intervensi yang dilakukan masih berfokus pada pendekatan psikososial dan tidak mempertimbangkan aspek olahraga dan teknologi dalam meningkatkan kepercayaan diri anak-anak panti asuhan.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini mengusulkan Program Literasi Digital, Olahraga, Konseling, Edukasi, dan Rekreasi (LOKER) sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak panti asuhan. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan mental melalui berbagai kegiatan, termasuk literasi digital yang berfokus pada penggunaan media digital seperti Canva, serta pencegahan penipuan online dan *cyberbullying*. Selain itu, kegiatan olahraga dalam program ini bertujuan untuk meningkatkan *mood*, kesehatan fisik, serta kepercayaan diri anak-anak melalui aktivitas fisik yang teratur. Sesi konseling yang dilakukan akan memberikan dukungan emosional dan membantu anak-anak dalam mengelola stres serta membangun keterampilan komunikasi yang lebih baik. Edukasi kesehatan mental akan membekali anak-anak dengan strategi menghadapi tantangan psikologis, sedangkan rekreasi akan memberikan ruang bagi mereka untuk bersosialisasi dan mengembangkan keterampilan sosialnya dalam suasana yang menyenangkan. Rekreasi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memberikan dampak positif dalam aspek sosial (MN, Krianto and Rany, 2019).

Rekreasi juga memungkinkan anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, belajar bekerja sama dalam tim, serta meningkatkan kreativitas mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan program LOKER dalam meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak panti asuhan Abul Hasan dengan pendekatan yang lebih komprehensif serta memberikan dukungan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka melalui intervensi kesehatan mental yang terstruktur dan menyeluruh. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program serupa di panti asuhan lain untuk mendukung kesehatan mental anak-anak.

II. MASALAH

Panti Asuhan Abul Hasan di Kota Jambi menghadapi tantangan yang signifikan terkait kesehatan mental dan perkembangan anak-anak asuhnya. Berdasarkan wawancara dengan pihak panti dan survei awal, ditemukan bahwa anak-anak panti mengalami berbagai masalah psikologis, seperti rendahnya rasa percaya diri (*self-esteem*) dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self-efficacy*). Hal ini diperparah oleh kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental, yang menyebabkan anak-anak merasa minder, sulit beradaptasi, dan kehilangan semangat belajar. Selain itu, banyak anak juga mengalami perasaan kesepian akibat keterbatasan interaksi dengan keluarga, kecemasan akan masa depan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Faktor lain seperti pengalaman trauma akibat kehilangan orang tua, kurangnya dukungan emosional, dan keterbatasan akses terhadap fasilitas pendidikan dan bimbingan psikologis semakin memperumit kondisi mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* anak-anak melalui program Literasi, Olahraga, Konseling, Edukasi, dan Rekreasi (LOKER).



Gambar 1. Lokasi Panti Asuhan Abul Hasan, Kota Jambi

III. METODE

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 2 bulan dengan total 6 kali pertemuan. Metode yang digunakan mencakup teknik penyuluhan dan pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* pada anak-anak. Media yang digunakan berupa *powerpoint* dan *flipchart*. Peserta kegiatan ini adalah 14 anak laki-laki yang terdiri dari 5 anak usia SD, 7 anak usia SMP, dan 2 anak usia SMA. Adapun rincian kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

1. Teknik Penyuluhan

Pada program kegiatan ini penyuluhan diadakan untuk menjelaskan tentang materi dari literasi digital, penipuan *online* dan *cyberbullying* serta pemberian edukasi kesehatan mental pada anak. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan pada anak-anak panti tentang literasi digital, penipuan *online* dan *cyberbullying* untuk persiapan anak-anak dalam menghadapi tantangan di era digital. Pemberian edukasi kesehatan mental agar anak-anak dapat memahami pentingnya mental yang sehat untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* pada masing-masing anak.

2. Teknik Pelatihan

Program ini memiliki berbagai bentuk pelatihan yang diterapkan untuk meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* pada anak. Program ini terdiri dari enam kegiatan yaitu literasi digital, pelatihan aplikasi canva, olahraga, konseling, edukasi kesehatan mental, dan rekreasi. Dari keenam kegiatan ini, menggunakan metode ceramah dan praktik.

- a. Literasi Digital (L)
Pada program ini, anak-anak akan diajarkan cara penggunaan media digital seperti canva, informasi tentang penipuan *online*, dan penyebaran berita *hoax* serta *cyberbullying*. Kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan tentang literasi digital menggunakan media *powerpoint*, sesi tanya jawab, dan tahap akhir dilakukan post-test.
- b. Olahraga (O)
Olahraga membantu menjaga kesehatan mental anak, meningkatkan *mood*, rasa percaya diri, serta mengajarkan pengelolaan emosi dan hubungan sosial melalui aktivitas fisik.
- c. Konseling (K)
Program ini mengajarkan anak mendengarkan dengan empati, memahami perasaan orang lain, serta komunikasi efektif. Tujuannya menciptakan lingkungan yang inklusif dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental.
- d. Edukasi Kesehatan Mental (E)
Anak-anak diberikan materi tentang harga diri, berpikir positif, *public speaking* dan keterampilan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan mereka.
- e. Rekreasi (R)
Kegiatan rekreasi seperti kunjungan ke taman wisata di kota Jambi memberikan hiburan, menyegarkan mental dan melatih kerja sama serta kreativitas anak panti.

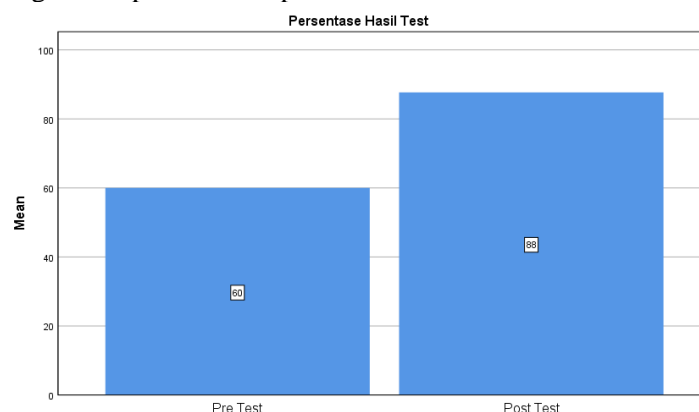
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 14 orang anak yang terdiri dari 5 anak usia SD, 7 anak usia SMP, dan 2 anak usia SMA.

1. Literasi Digital dan Pelatihan *Canva*

Dalam kegiatan literasi digital, anak-anak diajak memahami berbagai aspek literasi digital, seperti keamanan di dunia maya, penipuan *online*, dan *cyberbullying*. Selain itu, mereka juga dilatih menggunakan aplikasi desain grafis *Canva*. Melalui pelatihan ini, anak-anak diberi kesempatan untuk merancang poster dengan tema "*Stop Bullying*". Aktivitas ini tidak hanya mendorong kreativitas mereka tetapi juga membantu meningkatkan rasa percaya diri. Prosesnya dimulai dari pengenalan alat desain, pemilihan template, hingga penyempurnaan hasil akhir. Setelah desain selesai, anak-anak mempresentasikan karya mereka di hadapan teman-teman, yang sekaligus melatih kemampuan komunikasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Mereka juga berhasil meningkatkan keterampilan literasi digital serta kemampuan berpikir kritis.

Hasil kegiatan penyuluhan tentang literasi digital menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta. Hal ini terlihat dari perbandingan rata-rata nilai pre-test sebesar 60 dengan rata-rata nilai post-test yang meningkat menjadi 88. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara efektif.



Gambar 2. Hasil pre-post test pada penyuluhan materi Literasi Digital

Literasi digital mengacu pada kemampuan dan pengetahuan individu dalam menggunakan media digital, termasuk perangkat komunikasi, jaringan internet, dan sejenisnya. Kompetensi ini melibatkan keterampilan untuk mencari, mengolah, mengevaluasi, menggunakan, menciptakan, serta memanfaatkannya

secara bijak, cerdas, akurat, dan sesuai dengan tujuan. Pemahaman tentang literasi digital mencakup kemampuan memanfaatkan berbagai media digital, seperti alat komunikasi, jaringan internet, dan lainnya (Direktorat Jenderal Kekayaan Negara, 2023). Penggunaan internet yang tidak tepat, seperti mengakses konten pornografi, melakukan penipuan, atau menyebarkan berita hoaks, semakin marak terjadi di negara ini. Kasus-kasus penyalahgunaan internet meliputi penjualan barang palsu, penipuan melalui email, pembajakan akun, pembobolan kartu kredit, hingga tipu daya dengan iming-iming bonus atau hadiah. Berita palsu yang tersebar di jaringan internet, seperti kabar gunung meletus atau tsunami yang tidak benar, dapat memicu kepanikan dan kesalahan pengambilan keputusan di masyarakat. Penyalahgunaan informasi ini menjadi perhatian banyak pihak untuk menjaga stabilitas sosial. Oleh karena itu, keberadaan internet dan teknologi pendukungnya perlu diarahkan agar tidak membuka peluang untuk tindakan yang merugikan di lingkungan sosial. Penggunaan internet harus dioptimalkan untuk kegiatan produktif, seperti pembelajaran, usaha, dan pembangunan masyarakat. Sebagai pengguna internet yang bijak, peran aktif diperlukan untuk membimbing remaja dan masyarakat umum agar memanfaatkan internet secara produktif. Selain itu, pengguna internet juga perlu dilengkapi dengan kemampuan untuk memilih konten yang bermanfaat, aman, serta bebas dari hoaks dan penipuan. Contoh penggunaan teknologi digital yang mendukung kepentingan umum adalah melalui sosialisasi layanan publik dengan memanfaatkan media sosial (Setyawatiningsih et al., 2022), penyusunan desain spanduk berisi informasi untuk masyarakat (Rahmad et al., 2021), serta optimalisasi sistem e-government yang dapat diakses secara luas oleh publik (Taufiq et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Penguatan Self-Esteem Anak Panti Asuhan Melalui COREL" menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti workshop. Sebelum pelatihan diberikan, rata-rata skor pre-test peserta hanya sebesar 42,50, dengan sebagian besar peserta berada dalam kategori kurang dan sangat kurang. Tidak ada peserta yang memperoleh skor dalam kategori sangat baik, dan hanya 15% yang masuk dalam kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum workshop, pemahaman pengasuh panti terhadap self-esteem masih cukup rendah. Namun, setelah pelatihan diberikan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam skor post-test, dengan rata-rata mencapai 82,00. Tidak ada lagi peserta yang masuk dalam kategori kurang atau sangat kurang. Sebanyak 45% peserta berhasil mencapai kategori sangat baik, sementara 40% lainnya masuk dalam kategori baik. Peningkatan skor terbesar mencapai 60 poin, yang menandakan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan ini, program COREL (Cinta, Olahraga, Rekreasi, Edukasi, dan Literasi) terbukti efektif dalam memperkuat self-esteem anak panti asuhan serta meningkatkan kompetensi para pengasuh dalam mendukung perkembangan anak-anak yang mereka bina (Syafurudin & Annisa Yulistia, 2020).

2. Olahraga

Kegiatan olahraga mencakup senam bersama dan permainan kelompok yang dirancang untuk mendukung kesehatan fisik sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental. Senam sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, membantu merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati anak-anak. Permainan kelompok memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar bekerja sama, menjalin komunikasi yang baik, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, serta keterampilan sosial mereka. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai media untuk mengelola emosi dan mempererat hubungan sosial di antara anak-anak.

Olahraga berperan penting dalam membentuk karakter anak melalui penerapan gaya hidup sehat dan pola interaksi yang positif. Baik disadari maupun tidak, olahraga memiliki kontribusi besar dalam proses pembentukan kepribadian setiap anak. Sebagai aktivitas fisik, olahraga melibatkan koordinasi otot halus dan kasar dengan berbagai tujuan, seperti mendukung pendidikan, menyediakan hiburan, atau mencapai prestasi (Permana & Praetyo, 2021).

3. Konseling

Sesi konseling dirancang untuk menciptakan suasana yang mendukung, dimana anak-anak dapat berbagi perasaan dan menghadapi berbagai masalah dengan lebih terbuka. Dalam sesi ini, anak-anak diajarkan untuk menjadi pendengar yang baik, memahami emosi orang lain, dan memberikan dukungan tanpa bersikap menghakimi. Pendekatan yang penuh empati membuat anak-anak merasa lebih nyaman untuk

menceritakan pengalaman mereka. Selain itu, sesi ini juga mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dan memperkuat ikatan emosional di antara penghuni panti. Sebagai hasilnya, anak-anak menunjukkan peningkatan dalam hal keterbukaan serta kemampuan untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah secara kolektif.

Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan Kemampuan Efektif Sosial (KES) dan mengatasi Kesulitan Efektif Sosial Tertentu (KES-T). Bantuan ini terutama ditujukan kepada individu atau kelompok yang membutuhkan dukungan. Dalam konteks ini, anak di panti asuhan memiliki latar belakang dan pengalaman beragam dari berbagai lingkungan yang pernah mereka alami. Pengalaman tersebut secara langsung memengaruhi pembentukan aspek psikologis dan sosial mereka (Saleh & Karneli, 2020).

4. Edukasi Kesehatan Mental

Kegiatan edukasi ini dirancang untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari pengembangan rasa percaya diri (*self-esteem*) dan keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*). Materi yang disampaikan mencakup penguatan harga diri, berpikir positif, pengembangan keterampilan sosial, serta latihan berbicara di depan umum (*public speaking*). Melalui pembelajaran ini, anak-anak diajak untuk mengenali nilai diri mereka dan menghadapi berbagai tantangan dengan pola pikir yang positif. Kegiatan *public speaking* memberi mereka kesempatan untuk tampil di depan umum, sehingga secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi mereka. Edukasi ini juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kesehatan mental dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani dan Siagian (2024) menyatakan bahwa pengaruh psikoedukasi terhadap literasi kesehatan mental pada remaja di Panti Asuhan Nurul Falaah Soreang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat literasi kesehatan mental setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden, yaitu 63%, memiliki tingkat literasi dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang kesehatan mental cukup terbatas, meskipun sudah memiliki sedikit pengetahuan awal. Setelah diberikan psikoedukasi, hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 70% responden mencapai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Analisis statistik menggunakan uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, psikoedukasi memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan responden. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa psikoedukasi adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja, terutama di lingkungan panti asuhan. Dengan peningkatan literasi ini, diharapkan remaja dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali masalah yang mungkin terjadi, dan memberikan dukungan kepada rekan sebaya yang membutuhkan (Fitriyani & Siagian, 2024).

5. Rekreasi dan Games

Kegiatan rekreasi yang bertempat di Taman Kongkow, Kota Jambi, bertujuan untuk memberikan hiburan sekaligus relaksasi bagi anak-anak. Selama kegiatan, mereka mengikuti berbagai permainan interaktif yang dirancang untuk mengasah kemampuan kerja sama, keterampilan sosial, dan kreativitas. Rekreasi ini memiliki manfaat positif, terutama dalam membantu mengurangi stres dan kelelahan mental. Melalui aktivitas kelompok, anak-anak juga dilatih untuk berkolaborasi, berkomunikasi dan membangun hubungan sosial yang lebih baik. Hasilnya, anak-anak menunjukkan peningkatan semangat, kembali dengan perasaan bahagia, serta membawa motivasi baru untuk menghadapi aktivitas berikutnya.

Permainan dengan aturan tertentu semakin sering dilakukan oleh anak-anak saat memasuki usia sekolah hingga remaja. Game tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk menghadapi tantangan kehidupan nyata. Penelitian ini menunjukkan bahwa game dapat memberikan pengalaman bermakna yang dapat diterapkan anak-anak dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait *sense of belonging*. Pelajaran dari setiap permainan diperoleh melalui proses kognitif masing-masing anak serta pembelajaran bersama peneliti dalam sesi ulasan setelah permainan (Muhaeminah, 2015).

Rekreasi dapat membangkitkan semangat baru pada remaja, karena memberikan kesegaran baik secara fisik maupun psikis, sehingga mereka terbebas dari rasa bosan dan rutinitas yang monoton. Penelitian

menunjukkan bahwa rekreasi sangat penting bagi remaja untuk mengurangi stres dan mengatasi kejenuhan yang sering muncul akibat aktivitas di sekolah (Kuhu et al., 2014).

V. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan pendekatan LOKER (Literasi, Olahraga, Konseling, Edukasi, dan Rekreasi) di Panti Asuhan Abul Hasan dinilai efektif meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan diri anak-anak. Berbagai kegiatan interaktif, seperti literasi digital, olahraga, konseling, edukasi kesehatan mental, dan rekreasi, membantu memperkuat keterampilan sosial serta kesehatan fisik dan emosional mereka. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk peningkatan nilai pre-test dan post-test literasi digital dari 60 menjadi 88, peningkatan keterampilan sosial melalui kegiatan olahraga dan rekreasi, serta peningkatan pemahaman anak-anak terhadap pentingnya kesehatan mental melalui sesi edukasi dan konseling. Selain itu, program ini juga mendorong anak-anak untuk lebih aktif dalam berkomunikasi, mengelola emosi, serta meningkatkan motivasi belajar mereka. Keberhasilan program ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan literasi digital, olahraga, konseling, edukasi kesehatan mental, dan rekreasi dapat menjadi solusi efektif dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial anak-anak panti asuhan. Oleh karena itu, intervensi serupa sebaiknya terus dilakukan secara berkelanjutan agar manfaat jangka panjang dapat dirasakan oleh lebih banyak anak panti di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Jambi atas dukungan dan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Panti Asuhan Abul Hasan, khususnya Bapak H.M. Daud Zakaria, atas kerja sama dan kepercayaan yang diberikan, serta kepada Ns. Yosi Oktarina, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Tak lupa kami sampaikan apresiasi kepada seluruh tim pelaksana atas dedikasi dan kerja keras, serta kepada anak-anak Panti Asuhan Abul Hasan yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga program ini dapat berjalan dengan sukses. Semoga program ini membawa manfaat berkelanjutan dan menjadi langkah awal bagi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V. F. (2023). MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA PUTRI. *JANITA (Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Tulungagung)*, 3(2), 19–25.
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Citra, A., & Widyarini, M. (2015). Pelatihan Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 8(2), 178729.
- Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. (2023). *Pentingnya literasi digital bagi pegawai*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn/semarang/baca-artikel/15761/Pentingnya-Literasi-Digital-Bagi-Pegawai.html>
- Fitriyani, & Siagian, I. O. (2024). Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Panti Ssuan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Kuhu, A. A., Kanine, E., & Lolong, J. (2014). Perbedaan Perubahan Aspek Psikososial Pada Remaja Jalanan Dan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*.
- Lestari, E. D., Razzaq, A., & Noviza, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Home Work Assigment Untuk Meningkatkan Self Efficacy Anak Di Panti Asuhan Cahaya Kemuning Palembang. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora ...*, 1(2).
- MN, L. P., Krianto, T., & Rany, N. (2019). The Benefit of Metally and Social Health that Felt in Study Tour Recreatiol Activities: by Perspective of Students, Parent, and Teachers. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 191–201. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.341>
- Muhaeminah. (2015). Game therapy untuk meningkatkan sense of belonging anak panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*

Terapan. https://doi.org/10.1111/j.1432-1033.1970.tb00966.x_1

- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=lbNVEAAAQBAJ>
- Rahmad, C., Sumari, A. D. W., Abdullah, M. Z., & Kirana, A. P. (2021). Perangkat Desa Melek Digital dan Kreatif: Pelatihan Pengembangan Konten Digital Desa Ngijo Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI MASALAH KECEMASAN PADA ANAK DI PANTI ASUHAN. *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Setyawatiningsih, S. C., Parmonangan, A., Panggabean, Mufid, M. Z. Al, Hanifah, N. A., Suci, Fitri, N. A. S., & Dasih, T. A. A. (2022). Layanan Masyarakat Administrasi Desa Berbasis Digital Melalui Media Whatsapp Di Desa Seminai. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*.
- Surasa, I. N., & Murtiningsih. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 14–22.
- Syafrudin, U., & Annisa Yulistia, S. (2020). Penguatan Self-Esteem Anak Panti Asuhan Melalui COREL (Cinta, Olahraga, Rekreasi, Edukasi Dan Literasi). *Jurnal Sumbangsih*.
- Taufiq, O. H., Yuliani, D., & Hermawandi, D. (2019). Tata Kelola Pemerintah Desa Berbasis E-Government Menuju Good Governance. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara*.