

PENDAMPINGAN BERBASIS REGULASI DIRI DALAM PENGUATAN KARAKTER DAN MANAJEMEN WAKTU REMAJA PANTI ASUHAN

**Fulvian Wahyu Danendra Mangkuluhur^{1*}, Jonathan Kevin Setiabudi²,
Lydia Indriani³, dan Serent Audi Fresillia⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Akuntansi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-1, Karangwidoro, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65151

***Email korespondensi:** 122410005@student.machung.ac.id

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Penguatan karakter dan kemampuan manajemen waktu merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan remaja panti asuhan agar mampu menghadapi tuntutan kehidupan secara mandiri. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian remaja di Panti Asuhan Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.) masih mengalami kesulitan dalam mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, serta menyusun perencanaan aktivitas secara terarah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat karakter dan meningkatkan kemampuan manajemen waktu melalui pendekatan regulasi diri. Program dilaksanakan menggunakan metode pendidikan masyarakat, pelatihan, dan pendampingan melalui empat kali pertemuan yang meliputi pengenalan diri, *goal setting*, penguatan kedisiplinan, dan penyusunan *action planner*. Kegiatan diikuti oleh 28 peserta, sedangkan evaluasi dilakukan terhadap 11 remaja tingkat SMP dan SMA menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* regulasi diri yang dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor regulasi diri dari 3,13 pada *pre-test* menjadi 3,24 pada *post-test*. Selain itu, hasil observasi menunjukkan peningkatan keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat, partisipasi dalam diskusi, serta kemampuan menetapkan target dan menyusun rencana kegiatan harian secara lebih terstruktur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan regulasi diri memberikan kontribusi positif terhadap penguatan karakter dan kemampuan manajemen waktu remaja panti asuhan. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang agar perubahan perilaku peserta dapat berkembang secara lebih optimal.

Kata kunci: regulasi diri, manajemen waktu, penguatan karakter, remaja, panti asuhan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu karena pada tahap ini seseorang mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di masa depan. Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam proses tersebut adalah regulasi diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman, 2000). Regulasi diri yang baik berkontribusi terhadap pembentukan karakter positif, kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan individu dalam mengelola aktivitas sehari-hari secara efektif.

Kemampuan regulasi diri juga memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri (*self-efficacy*). Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, mengambil keputusan, serta mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, penguatan karakter dan kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan regulasi diri pada remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki hubungan positif dengan perkembangan akademik, sosial, dan perilaku remaja. Opdenakker (2022) menjelaskan bahwa regulasi diri pada remaja berkembang secara bertahap dan memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif agar dapat berkembang secara optimal. Selain itu, Mayangsari et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri masih menjadi tantangan bagi banyak remaja karena berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, mengambil keputusan, dan menjalankan tanggung jawab sehari-hari.

Kemampuan manajemen waktu juga menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki remaja karena berkaitan dengan kemampuan menentukan prioritas, menyelesaikan tugas, dan memanfaatkan waktu secara produktif. Lourenço & Paiva (2024) menjelaskan bahwa regulasi diri berhubungan positif dengan kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas dan mengelola waktu secara efektif. Sejalan dengan itu, Dewantara & Halida (2025) menunjukkan bahwa regulasi diri yang belum berkembang secara optimal menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mengelola perilaku, serta mempertahankan motivasi sehingga berpotensi memunculkan perilaku prokrastinasi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri, kepercayaan diri, dan manajemen waktu merupakan keterampilan yang saling berkaitan dan perlu dikembangkan secara bersamaan agar remaja mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri pada remaja melalui program edukasi dan pendampingan. Wong et al. (2021) menjelaskan bahwa kegiatan *goal setting* dan perencanaan aktivitas secara terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri karena memberikan kesempatan kepada individu untuk menetapkan tujuan, memantau perkembangan diri, serta mengevaluasi perilaku yang dilakukan. Pendekatan tersebut mendorong remaja agar lebih bertanggung jawab terhadap proses pencapaian tujuan sekaligus membangun kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-

hari. Meskipun demikian, efektivitas program penguatan regulasi diri sangat dipengaruhi oleh kesesuaian metode dengan karakteristik peserta dan lingkungan tempat mereka berkembang. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan yang tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Salah satu kelompok remaja yang memerlukan pendampingan tersebut adalah anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Selain menghadapi tantangan perkembangan yang sama seperti remaja pada umumnya, mereka juga dihadapkan pada kondisi lingkungan pengasuhan yang berbeda sehingga memerlukan dukungan untuk mengembangkan karakter, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola diri. Panti Asuhan Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.) merupakan lembaga pengasuhan yang menaungi anak-anak dengan rentang usia yang beragam, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengurus panti, ditemukan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, menyusun perencanaan aktivitas sehari-hari secara terarah, serta menentukan tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Selain itu, beberapa peserta masih menunjukkan keraguan dalam menyampaikan pendapat dan belum mampu mengelola waktu serta aktivitas secara konsisten. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu program pendampingan yang mampu mengintegrasikan penguatan karakter, regulasi diri, dan manajemen waktu melalui kegiatan yang bersifat partisipatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Pendampingan Berbasis Regulasi Diri dalam Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu Remaja Panti Asuhan”. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri peserta melalui penguatan karakter, peningkatan kepercayaan diri, serta pengembangan kemampuan manajemen waktu sehingga peserta memiliki bekal yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kehidupan dan merencanakan masa depan secara lebih terarah.

MASALAH

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi bersama pengurus Panti Asuhan Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.), ditemukan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, serta

menyusun perencanaan aktivitas secara terarah. Beberapa peserta juga masih menunjukkan keraguan dalam menyampaikan pendapat, kurang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, serta belum memiliki target yang jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri peserta masih memerlukan penguatan melalui proses pembelajaran dan pendampingan yang berkelanjutan. Opdenakker (2022) menjelaskan bahwa perkembangan regulasi diri pada remaja dipengaruhi oleh dukungan lingkungan yang positif sehingga pembiasaan melalui berbagai aktivitas terstruktur menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kemampuan tersebut.

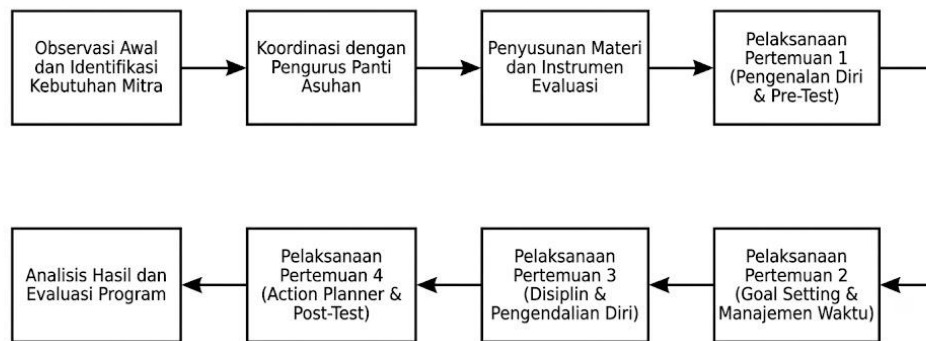
Selain itu, kemampuan manajemen waktu peserta juga belum berkembang secara optimal. Sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas kegiatan, membagi waktu antara belajar dan aktivitas sehari-hari, serta mempertahankan konsistensi dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kedisiplinan peserta dalam menyelesaikan tanggung jawab sehari-hari dan menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lourenço & Paiva (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam mengatur aktivitas dan mengelola waktu secara efektif. Selain itu, Mayangsari et al. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan pengendalian diri pada remaja berpengaruh terhadap kemampuan mengambil keputusan, menyelesaikan tanggung jawab, dan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai pentingnya karakter dan manajemen waktu, tetapi juga memerlukan pengalaman belajar yang memungkinkan mereka mempraktikkan kemampuan mengenali diri, menetapkan tujuan, mengendalikan perilaku, serta menyusun perencanaan aktivitas secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk pendampingan yang mengintegrasikan penguatan karakter, regulasi diri, dan manajemen waktu agar peserta mampu menerapkan keterampilan tersebut secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Program "Pendampingan Berbasis Regulasi Diri dalam Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu Remaja Panti Asuhan" dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang

dirancang untuk membantu peserta mengembangkan kemampuan regulasi diri, membangun karakter positif, serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan tahap observasi dan identifikasi kebutuhan mitra. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan diskusi dengan pengurus Panti Asuhan Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.) untuk mengetahui kondisi peserta, kebutuhan pengembangan diri yang diperlukan, serta berbagai permasalahan yang dihadapi remaja panti dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, serta mengelola waktu dan aktivitas secara terarah.

Setelah proses identifikasi kebutuhan selesai dilakukan, tim melaksanakan koordinasi dengan pihak panti untuk menentukan bentuk kegiatan, jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, serta kebutuhan pendukung lainnya. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Selain itu, tim juga menyusun instrumen pre-test dan post-test regulasi diri yang digunakan sebagai alat evaluasi program.

Pelaksanaan program dilakukan melalui empat kali pertemuan. Pertemuan pertama berfokus pada pengenalan diri, penguatan kepercayaan diri, serta pelaksanaan pre-test regulasi diri. Pada tahap ini peserta mengikuti kegiatan refleksi diri, ice breaking, dan workshop “Pohon Harapan” untuk membantu peserta mengenali potensi serta tujuan yang ingin dicapai di masa depan.

Pertemuan kedua difokuskan pada penguatan regulasi diri melalui kegiatan *Goal Setting and Planning*. Peserta diberikan pemahaman mengenai hubungan antara regulasi

diri, kepercayaan diri, dan manajemen waktu. Selanjutnya peserta menyusun target pribadi serta langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai target tersebut.

Pertemuan ketiga berfokus pada penguatan kedisiplinan dan pengendalian diri. Peserta mengikuti diskusi mengenai hambatan yang sering dihadapi dalam mencapai tujuan serta mengikuti simulasi “Sprint Disiplin 5 Menit” yang bertujuan melatih fokus, ketekunan, dan kemampuan mengendalikan diri dalam berbagai situasi.

Pertemuan keempat merupakan tahap evaluasi dan tindak lanjut program. Pada tahap ini peserta menyusun *Action Planner* sebagai bentuk penerapan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dilakukan pengisian post-test regulasi diri untuk mengetahui perkembangan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode yang digunakan dalam program ini merupakan kombinasi metode pendidikan masyarakat, pelatihan, dan pendampingan. Pendidikan masyarakat dilakukan melalui penyampaian materi terkait regulasi diri, karakter, dan manajemen waktu. Metode pelatihan dilakukan melalui berbagai aktivitas praktik seperti *Goal Setting and Planning*, *The Daily Tracker*, *Sprint Disiplin 5 Menit*, dan penyusunan *Action Planner*. Sementara itu, metode pendampingan dilakukan oleh mahasiswa Universitas Ma Chung bersama mahasiswa psikologi selama kegiatan berlangsung.

Program ini melibatkan 28 anak Panti Asuhan Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.) yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Namun, pengukuran menggunakan instrumen pre-test dan post-test hanya diberikan kepada peserta remaja tingkat SMP dan SMA. Pemilihan responden ini dilakukan karena masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan regulasi diri sehingga instrumen yang digunakan lebih sesuai untuk kelompok usia tersebut (Opdenakker, 2022). Berdasarkan kriteria tersebut, pre-test diikuti oleh 11 peserta remaja, sedangkan post-test diikuti oleh 10 peserta karena satu peserta tidak dapat hadir pada pertemuan terakhir akibat kondisi kesehatan.

Data kegiatan diperoleh melalui instrumen pre-test dan post-test regulasi diri yang diberikan kepada peserta remaja tingkat SMP dan SMA, serta melalui observasi selama kegiatan berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat perubahan rata-rata skor regulasi diri peserta sebelum dan sesudah mengikuti program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program “Pendampingan Berbasis Regulasi Diri dalam Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu Remaja Panti Asuhan” menghasilkan sejumlah temuan yang diperoleh pada setiap tahapan kegiatan. Temuan tersebut mencakup kondisi awal regulasi diri peserta, implementasi program penguatan karakter dan manajemen waktu, perubahan kemampuan regulasi diri setelah mengikuti program, serta dampak kegiatan terhadap perkembangan peserta. Hasil tersebut diperoleh melalui analisis instrumen *pre-test* dan *post-test*, observasi selama kegiatan berlangsung, serta refleksi peserta terhadap setiap aktivitas yang dilaksanakan. Selanjutnya, setiap temuan dianalisis dan dibahas dengan mengaitkannya pada hasil penelitian terdahulu yang relevan sehingga dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas program yang telah dilaksanakan.

Kondisi Awal Regulasi Diri Peserta

Hasil *pre-test* regulasi diri terhadap 11 peserta remaja tingkat SMP dan SMA menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri peserta secara umum berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor sebesar 3,13. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari indikator regulasi diri Harahap (2023), sehingga mampu memberikan gambaran mengenai kondisi awal peserta dalam aspek perencanaan, pemantauan, pengendalian perilaku, serta keyakinan terhadap kemampuan diri sebelum mengikuti program.

Pernyataan Instrumen (Adaptasi Indikator Harahap, 2023)	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4	Skor 5	Jumlah	Rata-rata	Kategori
Aku memeriksa kembali tugas untuk memastikan tidak ada kesalahan.	0	4	6	1	0	11	2.73	Sedang
Aku membuat daftar target/hal yang harus aku selesaikan setiap hari.	3	2	5	1	0	11	2.36	Rendah
Aku memikirkan cara/strategi tertentu agar aku bisa belajar lebih efektif.	0	3	4	3	1	11	3.18	Sedang
Meskipun merasa malas, aku tetap memaksa diri untuk mulai mengerjakan tugas.	1	3	1	3	3	11	3.36	Sedang
Aku memperhatikan apakah caraku mengatur waktu sudah berhasil atau belum.	2	1	7	1	0	11	2.64	Sedang
Aku membandingkan hasil pekerjaanku dengan target yang sudah ditetapkan.	2	1	4	4	0	11	2.91	Sedang
Aku menentukan skala prioritas sebelum memulai aktivitas.	0	2	4	2	3	11	3.55	Tinggi
Aku mengatur tempat belajarku agar nyaman dan bebas dari gangguan.	3	3	1	1	3	11	2.82	Sedang
Aku segera mencari bantuan jika kesulitan memahami suatu tugas.	0	1	4	2	4	11	3.82	Tinggi
Aku mencatat berapa lama waktu yang aku habiskan untuk satu pekerjaan.	2	3	5	1	0	11	2.45	Rendah
Aku mengevaluasi alasan mengapa aku gagal mencapai target yang dibuat.	2	4	4	1	0	11	2.36	Rendah
Aku menyiapkan semua perlengkapan sebelum mulai kegiatan.	0	0	1	7	3	11	4.18	Tinggi
Aku berusaha menahan diri untuk tidak bermain HP sebelum kewajibanku selesai.	1	2	4	3	1	11	3.09	Sedang
Aku memberikan apresiasi pada diriku sendiri jika berhasil mencapai target.	0	0	3	3	5	11	4.18	Tinggi
Aku mengubah strategi belajarku jika cara yang lama membuatku cepat bosan.	1	3	2	1	4	11	3.36	Sedang

Gambar 2. Hasil Pengukuran Regulasi Diri Peserta pada *Pre-Test*

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa indikator dengan skor tertinggi terdapat pada keyakinan peserta terhadap kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan serta komitmen untuk menyelesaikan target sesuai rencana, yang masing-masing memperoleh

rata-rata skor sebesar 4,18 dan termasuk kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya (*self-efficacy*) sehingga memiliki motivasi awal yang baik untuk mencapai tujuan. Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong individu untuk mempertahankan usaha ketika menghadapi tantangan, sedangkan Jannah et al. (2023) menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri menjadi fondasi penting dalam pembentukan perilaku adaptif pada remaja.

Sebaliknya, indikator dengan skor terendah terdapat pada kemampuan menyusun daftar target atau tugas harian yang harus diselesaikan serta kebiasaan mengevaluasi penyebab kegagalan ketika target belum tercapai, yang masing-masing memperoleh rata-rata skor sebesar 2,36 dan termasuk kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta masih mengalami kesulitan dalam aspek perencanaan dan refleksi diri, meskipun telah memiliki motivasi untuk mencapai tujuan. Padahal, proses regulasi diri tidak hanya ditentukan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga oleh kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku secara berkelanjutan (Opdenakker, 2022). Temuan ini juga sejalan dengan hasil telaah sistematis Mayangsari et al. (2024) yang menyatakan bahwa pembentukan *self-control* pada remaja dipengaruhi oleh proses pembiasaan, dukungan lingkungan, serta intervensi psikologis yang dilakukan secara berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta telah memiliki dasar regulasi diri yang cukup baik, terutama pada aspek keyakinan terhadap kemampuan diri. Namun, kemampuan tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh keterampilan dalam menyusun perencanaan aktivitas dan melakukan evaluasi diri secara konsisten. Oleh karena itu, rangkaian program penguatan karakter dan manajemen waktu dirancang untuk membantu peserta mengembangkan regulasi diri secara lebih komprehensif melalui kegiatan refleksi diri, *goal setting*, pengendalian perilaku, dan penyusunan *action planner*.

Implementasi Program Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu

Program penguatan karakter dan manajemen waktu dilaksanakan melalui empat kali pertemuan yang mengintegrasikan kegiatan refleksi diri, penetapan tujuan (*goal setting*), penguatan kedisiplinan, serta penyusunan perencanaan aktivitas harian. Setiap tahapan dirancang secara bertahap agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai konsep regulasi diri, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Panadero, (2017), regulasi

diri berkembang melalui tiga tahapan utama, yaitu *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksanaan dan pemantauan), serta *self-reflection* (evaluasi). Oleh karena itu, pengalaman belajar yang memungkinkan peserta merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilakunya secara berulang menjadi bagian penting dalam pengembangan regulasi diri.

Kegiatan yang dilaksanakan meliputi *Workshop Pohon Harapan*, *The Daily Tracker*, *Goal Setting and Planning*, *Sprint Disiplin 5 Menit*, serta penyusunan *Action Planner*. Setiap aktivitas memiliki tujuan yang saling melengkapi, yaitu membantu peserta mengenali potensi diri, menetapkan tujuan yang realistis, memonitor aktivitas sehari-hari, mengidentifikasi hambatan, serta menyusun strategi untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran sehingga regulasi diri tidak hanya dipahami sebagai konsep, tetapi juga dilatih melalui pengalaman nyata.



Gambar 3. Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu melalui Regulasi Diri

Hasil observasi menunjukkan bahwa perkembangan peserta berlangsung secara bertahap pada setiap pertemuan. Pada pelaksanaan *The Daily Tracker*, sebagian peserta masih belum konsisten dalam mendokumentasikan aktivitas harian maupun menyelesaikan tugas yang diberikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-monitoring* peserta masih memerlukan pembiasaan. Namun, pada kegiatan *Goal Setting and Planning*, sebagian besar peserta mulai mampu menyusun target mingguan yang lebih realistis sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing. Peserta juga mulai mengidentifikasi kegiatan produktif yang perlu diprioritaskan, baik dalam bidang akademik maupun

pengembangan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya proses perencanaan sebagai langkah awal dalam mengembangkan regulasi diri. Bellhäuser et al. (2022) menjelaskan bahwa penggunaan *learning diary* dan aktivitas refleksi yang dilakukan secara rutin dapat membantu individu membangun kebiasaan *goal setting*, *monitoring*, dan evaluasi diri secara bertahap.

Perubahan perilaku peserta juga terlihat melalui pelaksanaan misi "Lawan Ragu", di mana sebagian besar peserta mulai berani melakukan aktivitas yang sebelumnya dihindari karena rasa takut, malu, atau kurang percaya diri. Berdasarkan refleksi yang dituliskan peserta, respons lingkungan terhadap keberanian tersebut cenderung positif sehingga pengalaman tersebut memperkuat keyakinan mereka untuk lebih aktif berinteraksi. Selain itu, suasana diskusi pada setiap pertemuan menjadi lebih hidup karena peserta mulai berani menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman pribadi, serta memberikan tanggapan terhadap peserta lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang partisipatif mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif bagi perkembangan regulasi diri dan kepercayaan diri peserta. Temuan ini sejalan dengan Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dan dukungan sosial merupakan sumber utama dalam pembentukan *self-efficacy* individu.

Pada kegiatan *Sprint Disiplin 5 Menit* dan penerapan "3-Second Rule", sebagian peserta telah mampu memulai aktivitas segera setelah memperoleh instruksi. Meskipun demikian, beberapa peserta masih menunjukkan kecenderungan menunda pelaksanaan tugas akibat distraksi, seperti bermain *gadget* atau melakukan aktivitas lain yang lebih menarik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan impuls dan mempertahankan konsistensi perilaku masih memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang. Wong et al. (2021) menjelaskan bahwa dukungan melalui kegiatan *goal setting* dan *planning* dapat meningkatkan strategi *self-regulated learning* karena peserta belajar menghubungkan tujuan yang ingin dicapai dengan tindakan yang dilakukan secara konsisten. Sejalan dengan itu, Panadero (2017) menegaskan bahwa regulasi diri berkembang melalui proses perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan refleksi yang dilakukan secara terus-menerus.

Pada pertemuan terakhir, melalui penyusunan *Action Planner*, sebagian besar peserta telah mampu menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih terstruktur dengan mempertimbangkan prioritas antara kegiatan belajar, aktivitas di panti, waktu istirahat, dan

kegiatan pribadi. Dibandingkan dengan kondisi awal, peserta juga tampak lebih percaya diri dalam mempresentasikan hasil kerja, menyampaikan pendapat, serta berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Secara keseluruhan, implementasi program tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep regulasi diri, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang mendorong terbentuknya kebiasaan positif melalui proses refleksi diri, latihan yang berulang, serta pembiasaan dalam mengelola waktu dan perilaku secara lebih terarah. Temuan ini didukung oleh Opdenakker (2022) yang menjelaskan bahwa perkembangan regulasi diri pada remaja memerlukan latihan yang berkelanjutan dalam lingkungan belajar yang mendukung sehingga kemampuan tersebut dapat berkembang secara optimal.

Perubahan Regulasi Diri Peserta Setelah Program

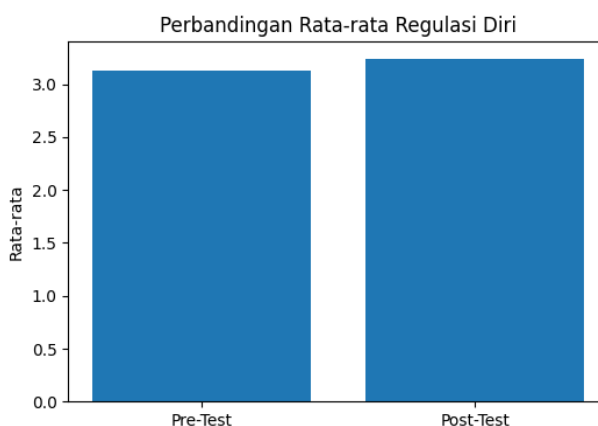
Pengukuran akhir (*post-test*) dilakukan terhadap 10 peserta remaja, sedangkan pada tahap *pre-test* terdapat 11 responden. Berkurangnya satu responden disebabkan oleh ketidakhadiran peserta pada pertemuan terakhir akibat kondisi kesehatan sehingga tidak dapat mengikuti pengisian *post-test*. Meskipun demikian, data yang diperoleh tetap mampu memberikan gambaran mengenai perubahan kemampuan regulasi diri peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian program. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan secara statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan perubahan kemampuan regulasi diri peserta setelah mengikuti program.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi diri peserta meningkat dari 3,13 pada saat *pre-test* menjadi 3,24 pada saat *post-test*. Peningkatan sebesar 0,11 poin atau sekitar 3,51% menunjukkan adanya perkembangan positif setelah peserta mengikuti program penguatan karakter dan manajemen waktu melalui pendekatan regulasi diri.

Pernyataan Instrumen (Adaptasi Indikator Harahap, 2023)	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4	Skor 5	Jumlah	Rata-rata	Kategori
Aku memeriksa kembali tugas untuk memastikan tidak ada kesalahan.	1	2	5	1	1	10	2.90	Sedang
Aku membuat daftar target/hal yang harus aku selesaikan setiap hari.	4	3	1	2	0	10	2.10	Rendah
Aku memikirkan cara/strategi tertentu agar aku bisa belajar lebih efektif.	0	2	3	4	1	10	3.40	Tinggi
Meskipun merasa malas, aku tetap memaksa diri untuk mulai mengerjakan tugas.	1	1	3	2	3	10	3.50	Tinggi
Aku memperhatikan apakah caraku mengatur waktu sudah berhasil atau belum.	0	1	4	4	1	10	3.50	Tinggi
Aku membandingkan hasil pekerjaanku dengan target yang sudah ditetapkan.	1	5	1	2	1	10	2.70	Sedang
Aku menentukan skala prioritas sebelum memulai aktivitas.	0	1	3	4	2	10	3.70	Tinggi
Aku mengatur tempat belajarku agar nyaman dan bebas dari gangguan.	0	3	4	1	2	10	3.20	Sedang
Aku segera mencari bantuan jika kesulitan memahami suatu tugas.	1	2	2	2	3	10	3.40	Tinggi
Aku mencatat berapa lama waktu yang aku habiskan untuk satu pekerjaan.	1	4	3	2	0	10	2.60	Sedang
Aku mengevaluasi alasan mengapa aku gagal mencapai target yang dibuat.	1	4	2	1	2	10	2.90	Sedang
Aku menyiapkan semua perlengkapan sebelum mulai kegiatan.	1	0	1	4	4	10	4.00	Tinggi
Aku berusaha menahan diri untuk tidak bermain HP sebelum kewajibanku selesai.	3	1	3	1	2	10	2.80	Sedang
Aku memberikan apresiasi pada diriku sendiri jika berhasil mencapai target.	0	1	2	2	5	10	4.10	Tinggi
Aku mengubah strategi belajarku jika cara yang lama membuatku cepat bosan.	0	0	3	6	1	10	3.80	Tinggi

Gambar 4. Hasil Pengukuran Regulasi Diri Peserta pada *Post-Test*

Berdasarkan hasil *post-test*, indikator dengan skor tertinggi terdapat pada aspek komitmen dalam menyelesaikan target yang telah ditetapkan, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai tujuan, serta kemampuan mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian target. Sebaliknya, indikator yang berkaitan dengan penyusunan daftar target atau aktivitas harian secara konsisten masih memperoleh skor terendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti program peserta telah mengalami perkembangan pada aspek motivasi, keyakinan diri (*self-efficacy*), dan komitmen terhadap tujuan. Namun demikian, keterampilan dalam merencanakan aktivitas secara konsisten masih memerlukan pembiasaan lebih lanjut agar menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Perbandingan Rata-rata Skor Regulasi Diri Peserta pada Pre-Test dan Post-Test

Meskipun peningkatan rata-rata skor regulasi diri belum terlalu besar, hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik dalam kemampuan peserta menetapkan tujuan, mengendalikan perilaku, serta mengelola aktivitas sehari-hari. Peningkatan yang relatif moderat ini dapat dipengaruhi oleh durasi intervensi yang hanya berlangsung selama empat kali pertemuan sehingga peserta masih berada pada tahap awal pembentukan kebiasaan. Sebagaimana dijelaskan oleh Opdenakker (2022), regulasi diri merupakan kemampuan yang berkembang secara bertahap dan memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang dalam lingkungan yang mendukung agar mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih stabil.

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil observasi selama pelaksanaan program. Pada kegiatan *The Daily Tracker*, sebagian peserta masih belum konsisten dalam mencatat aktivitas harian maupun menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga menunjukkan bahwa kemampuan *self-monitoring* masih memerlukan pembiasaan. Namun,

pada kegiatan *Goal Setting and Planning*, peserta mulai mampu menyusun target mingguan yang lebih realistis dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Melalui misi "Lawan Ragu", sebagian besar peserta juga mulai berani melakukan aktivitas yang sebelumnya dihindari karena rasa takut, malu, atau kurang percaya diri. Sementara itu, pada kegiatan "3-Second Rule", beberapa peserta telah mampu segera memulai aktivitas setelah memperoleh instruksi, meskipun masih terdapat peserta yang terdistraksi oleh aktivitas lain seperti bermain *gadget*. Pada pertemuan terakhir, melalui penyusunan *Action Planner*, mayoritas peserta telah mampu menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih terstruktur dengan mempertimbangkan prioritas antara kegiatan belajar, aktivitas di panti, waktu istirahat, dan kegiatan pribadi. Perubahan-perubahan tersebut menunjukkan bahwa peserta mulai menerapkan keterampilan regulasi diri yang diperoleh selama program ke dalam aktivitas sehari-hari.

Temuan kualitatif tersebut menjelaskan mengapa peningkatan skor regulasi diri yang diperoleh melalui *post-test* belum terlalu besar. Meskipun peserta telah menunjukkan perubahan perilaku yang positif selama pelaksanaan program, beberapa aspek seperti pemantauan aktivitas, konsistensi dalam menjalankan rencana, dan pengendalian terhadap distraksi masih memerlukan proses pembiasaan yang lebih panjang. Dengan demikian, perubahan perilaku yang diamati selama kegiatan berlangsung telah sejalan dengan peningkatan skor regulasi diri yang diperoleh pada hasil evaluasi kuantitatif.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian Wong et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kegiatan *goal setting* dan *planning* mampu meningkatkan strategi *self-regulated learning* melalui proses penetapan tujuan, pemantauan perkembangan, dan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, Panadero, (2017) menjelaskan bahwa regulasi diri berkembang melalui siklus *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*, sehingga latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku yang adaptif. Temuan ini juga didukung oleh Lourenço & Paiva (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri berhubungan positif dengan kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas serta mengelola waktu secara efektif. Dengan demikian, integrasi kegiatan refleksi diri, *goal setting*, *The Daily Tracker*, *Sprint Disiplin 5 Menit*, dan *Action Planner* dalam program ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk melatih regulasi diri melalui pengalaman belajar yang bersifat praktis dan kontekstual.

Secara keseluruhan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa program penguatan karakter dan manajemen waktu melalui regulasi diri memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan regulasi diri peserta. Meskipun peningkatan skor yang diperoleh masih berada pada kategori moderat, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang mengarah pada peningkatan kemampuan menetapkan tujuan, mengelola waktu, mengendalikan perilaku, serta meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa program pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan memiliki potensi untuk menghasilkan peningkatan regulasi diri yang lebih optimal pada masa mendatang.

Dampak Program terhadap Peserta

Selain ditunjukkan melalui peningkatan skor regulasi diri, dampak program juga terlihat dari perubahan perilaku peserta yang diamati selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola diri, tetapi juga mencakup perkembangan karakter seperti meningkatnya kepercayaan diri, keberanian dalam berkomunikasi, kedisiplinan, serta kesadaran untuk mengelola waktu secara lebih bertanggung jawab. Dibandingkan dengan kondisi pada awal kegiatan, peserta tampak lebih aktif dalam mengikuti diskusi, lebih berani menyampaikan pendapat, serta mampu berinteraksi secara lebih terbuka dengan fasilitator maupun peserta lainnya.



Gambar 6. Dokumentasi penutupan program

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan refleksi diri, diskusi kelompok, dan berbagai aktivitas praktik memberikan ruang bagi peserta untuk mengenali potensi diri sekaligus mengevaluasi kebiasaan yang selama ini menghambat pencapaian tujuan mereka. Melalui proses tersebut, peserta mulai menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, menyampaikan pengalaman pribadi secara lebih terbuka, serta memberikan tanggapan terhadap pendapat peserta lain. Perubahan ini mengindikasikan bahwa lingkungan belajar yang partisipatif dan suportif mampu

meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran sekaligus memperkuat rasa percaya diri mereka. Temuan tersebut sejalan dengan Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dan dukungan sosial merupakan sumber utama dalam pembentukan *self-efficacy* individu.

Dampak program juga terlihat dari kemampuan peserta dalam menerapkan keterampilan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penyusunan *Action Planner*, sebagian besar peserta telah mampu menyusun prioritas kegiatan, mengalokasikan waktu secara lebih terstruktur, serta menetapkan target sederhana yang ingin dicapai dalam aktivitas harian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep regulasi diri secara teoritis, tetapi juga mulai mengimplementasikan prinsip perencanaan, pengendalian diri, dan manajemen waktu dalam rutinitas sehari-hari. Temuan ini didukung oleh Lourenço & Paiva (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas serta mengelola waktu secara efektif.

Selain memberikan manfaat bagi peserta, program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan yang mengintegrasikan refleksi diri, *goal setting*, praktik langsung, serta evaluasi berkelanjutan mampu mendorong pembentukan karakter positif pada remaja. Peserta tidak hanya belajar mengelola perilaku dan waktu, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab, kepercayaan diri, dan kemampuan bekerja sama dalam lingkungan yang saling mendukung. Hasil ini sejalan dengan Mayangsari et al. (2024) yang menekankan pentingnya proses pembiasaan dalam pengembangan *self-control* remaja. Selain itu, Chauveron et al. (2016) menjelaskan bahwa kemampuan *intentional self-regulation* berhubungan dengan perkembangan karakter (*character*) dan hubungan sosial (*connection*) dalam kerangka, sehingga program pendampingan yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk menetapkan tujuan, merefleksikan pengalaman, dan memperoleh dukungan sosial berpotensi menghasilkan perkembangan karakter yang lebih positif.

Secara keseluruhan, program penguatan karakter dan manajemen waktu melalui regulasi diri memberikan dampak positif terhadap perkembangan peserta, baik dari aspek regulasi diri maupun pembentukan karakter. Peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola waktu, kedisiplinan, serta keberanian dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Meskipun perubahan yang terjadi masih memerlukan penguatan melalui pendampingan yang berkelanjutan, hasil

yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan berbasis regulasi diri memiliki potensi untuk menjadi alternatif program pembinaan karakter yang efektif bagi remaja di lingkungan panti asuhan.

KESIMPULAN

Program “Pendampingan Berbasis Regulasi Diri dalam Penguatan Karakter dan Manajemen Waktu Remaja Panti Asuhan” telah mencapai tujuan kegiatan dalam mendukung pengembangan regulasi diri, pembentukan karakter positif, serta peningkatan kemampuan manajemen waktu peserta remaja melalui pendekatan refleksi diri, *goal setting*, pengendalian diri, dan penyusunan *Action Planner*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi diri dari 3,13 pada saat *pre-test* menjadi 3,24 pada saat *post-test*, yang didukung oleh temuan kualitatif berupa meningkatnya keberanian peserta dalam menyampaikan pendapat, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan menetapkan tujuan, serta menyusun rencana kegiatan harian secara lebih terarah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis regulasi diri tidak hanya memberikan peningkatan pada aspek kognitif, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan pembentukan karakter melalui pengalaman belajar yang bersifat partisipatif. Oleh karena itu, program ini berpotensi menjadi salah satu alternatif model pendampingan bagi remaja di lingkungan panti asuhan maupun lembaga pengasuhan sejenis. Untuk memperoleh dampak yang lebih optimal, kegiatan serupa direkomendasikan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang, jumlah peserta yang lebih luas, serta dilengkapi dengan evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku peserta setelah program berakhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada Universitas Ma Chung atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Bagas Brian Pratama, S.Tr.Ak., M.Tr.Ak., CAAT. selaku dosen fasilitator yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan pendampingan selama proses perencanaan hingga penyelesaian kegiatan pengabdian. Penghargaan turut diberikan kepada Pengurus dan anak-anak Panti Asuhan

Kristen Beit Nauli Buala Zo'aya (B.N.B.Z.) atas kerja sama, partisipasi aktif, serta keterbukaan selama pelaksanaan program. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Malang yang telah berkontribusi dalam proses pendampingan dan pelaksanaan kegiatan di lapangan. Dukungan, kerja sama, dan partisipasi dari seluruh pihak tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Bellhäuser, H., Liborius, P., & Schmitz, B. (2022). Fostering self-regulated learning in online environments: Positive effects of a web-based training with peer feedback on learning behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 813381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813381>
- Chauveron, L. M., Linver, M. R., & Urban, J. B. (2016). Intentional self-regulation and positive youth development: Implications for youth development programs. *Journal of Youth Development*, 10(3), 89–101. <https://doi.org/10.5195/jyd.2015.10>
- Dewantara, D., & Halida, A. N. (2025). Peran regulasi diri terhadap prokrastinasi pada siswa SMP Negeri 48 Surabaya. *Character*, 12.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan self-regulated learning pada siswa melalui strategi belajar berdasar regulasi diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1494>
- Jannah, S. A., Nurjanah, S. S., Al-Afsy, V. I., & Nur'aini, Y. (2023). Systematic literature review: Development of adolescent self-control. *Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 53–66. <https://ejournal.upi.edu/index.php/optima/article/view/59806/0>
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. (2024). Academic performance of excellence: The impact of self-regulated learning and academic time management planning. *Knowledge*, 4(2), 289–301. <https://doi.org/10.3390/knowledge4020016>
- Mayangsari, A., Sugiharto, D., & Mulawarman, M. (2024). Self-control in adolescent: A systematic literature review. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 230–245. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17027>
- Opdenakker, M.-C. (2022). Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 1021904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021904>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Wong, J., Baars, M., He, M., De Koning, B. B., & Paas, F. (2021). Facilitating goal setting and planning to enhance online self-regulation of learning. *Computers in Human Behavior*, 124, 106913. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106913>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Elsevier.

