

Sharing Session: Peran Keterampilan Hidup dan Coping Emotional dalam Pengembangan Resiliensi Anak Panti Asuhan Amanah Bunda

**Soraya Yedija Hosyana¹, Khumairo Magfirotus Isazava², Reflinda Sindy Puspita³,
Natasya Irhene Frehadini⁴, dan Septiani Rahmat Suci⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Malang, Indonesia, 65151

Correspondence: Soraya Yedija Hosyana (612210043@student.machung.ac.id)

Received: 01 July 2025 – Revised: 30 July 2025 - Accepted: 30 Aug 2025 - Published: 30 Sept 2025

Abstrak. Anak-anak di panti asuhan sering menghadapi tantangan psikososial seperti keterbatasan pengasuhan orang tua, stigma sosial, dan ketidakpastian masa depan, yang berpotensi menghambat perkembangan resiliensi mereka. Secara teoritis, *coping emotional* mengacu pada proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap melebihi sumber daya psikologis mereka. Pada konteks panti asuhan, anak-anak seringkali mengembangkan mekanisme coping yang kurang adaptif karena keterbatasan model pengaturan emosi dari figur pengasuh. Permasalahan utama yang ditemukan di Panti Asuhan Amanah Bunda adalah rendahnya keterampilan hidup (*life skills*) dan *coping emotional*, sehingga anak-anak kesulitan beradaptasi secara mandiri. Dalam mengatasi hal ini, dilakukan kegiatan pengabdian berbentuk sharing session dan latihan interaktif dengan metode berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan sekaligus mendorong partisipasi aktif. Kegiatan ini difokuskan pada pengenalan emosi, komunikasi efektif, penyelesaian masalah dan manajemen stres. Implementasi kegiatan dilaksanakan secara luring, difasilitasi oleh mahasiswa bekerja dengan pengurus panti. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, meningkatkan kerja sama dan komunikasi, serta munculnya kepercayaan diri dan empati. Secara keseluruhan sebanyak 75% peserta menunjukkan perbaikan keterampilan emosional berdasarkan hasil observasi, dengan peningkatan yang nyata pada pengenalan emosi, empati, kerja sama, dan komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan menyeluruh yang memadukan pelatihan keterampilan hidup dengan pendampingan emosional dapat menjadi strategi jangka panjang yang efektif dalam membangun resiliensi anak-anak Panti Asuhan Amanah Bunda. Program ini berpotensi diadaptasi sebagai modal intervensi sosial-emosional di lingkungan serupa secara berkelanjutan.

Kata kunci: Amanah Bunda, *coping emotional*, keterampilan hidup, panti asuhan, resiliensi

PENDAHULUAN

Life skills atau keterampilan hidup adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berkepribadian positif dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta efektif dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan sehari-hari. *Life skills* sangat penting karena membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti di lingkungan sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Dengan memiliki *life skills*, individu dapat menjalani hidup dengan lebih mandiri, percaya diri, serta beradaptasi dengan perubahan (Akhadiyah et al., 2019). Pelatihan keterampilan hidup menjadi salah satu cara untuk mempersiapkan seseorang agar memiliki sikap dan kemampuan hidup yang diperlukan untuk kehidupan mereka (Nur Shaumi, 2015). Pada usia dini, keterampilan hidup bertujuan

mengembangkan tumbuh kembang dan melatih kebiasaan sehari-hari. Keterampilan hidup juga dapat diajarkan melalui pembiasaan yang menumbuhkan sikap mandiri dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan (Musyafa & Munastiwi, 2021).

Panti asuhan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial anak asuh (Saputra & Siregar, 2022). Panti asuhan adalah lembaga yang menyediakan tempat tinggal serta perawatan, bimbingan, dan pengasuhan bagi anak-anak dengan situasi keluarga yang tidak mendukung. Anak-anak di panti asuhan sering menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, mulai dari keterbatasan pengasuhan orang tua, stigma sosial, hingga ketidakpastian masa depan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional mereka, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan resiliensi yang dibutuhkan untuk beradaptasi dengan kehidupan di luar panti (Damanik & Ritonga, 2024). Permasalahan perilaku dan emosional, seperti kesulitan berinteraksi atau mengelola emosi, menjadi tantangan besar bagi mereka. Salah satu keterampilan hidup yang perlu dikembangkan adalah kemampuan mengelola emosi, dimana coping emotional (strategi pengaturan emosi) dapat menjadi metode efektif untuk membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari (Muthmainah et al., 2022). Hal ini menjadi sangat penting dalam menumbuhkan kematangan emosional, yaitu kemampuan individu untuk merespon tekanan secara bijak dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Menurut (Rojas F., 2015), resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Konsep ini terutama terlihat ketika seseorang berhasil melewati pengalaman-pengalaman sulit dan mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut. Menurut (Dewi & Henu, 2015), individu yang resilien memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, ditandai dengan keterampilan membangun hubungan positif dan menjadi teman yang baik. Ciri-ciri lainnya meliputi rasa humor yang baik, kemandirian, pandangan optimis terhadap masa depan, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, motivasi intrinsik, serta kemampuan belajar berkelanjutan. Oleh karena itu, resiliensi sangat penting dimiliki oleh anak-anak panti asuhan karena mereka mengalami berbagai tantangan psikososial yang kompleks yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi dengan masalah yang muncul (Ramadhani & Nur, 2025).

Anak dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam pengembangan diri, termasuk kesulitan menyelesaikan masalah secara bijak dan kurang bersemangat karena merasa tidak mampu bertindak, sehingga enggan mencari solusi melalui masukan orang lain (Ramadhani & Nur, 2025). Menurut (Andani, 2015), kondisi

ini sering terlihat pada anak di panti asuhan yang memiliki relasi terbatas, mengakibatkan rendahnya kemampuan bersosialisasi dengan masyarakat, memicu rasa takut, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk mengatasi tekanan emosional yang muncul dari situasi stres tersebut, remaja dapat menerapkan *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada pengaturan respons emosional melalui berbagai teknik pengelolaan emosi secara sadar, seperti regulasi perasaan untuk mengurangi dampak negatif dari stresor yang dihadapi. Pendekatan ini membantu mereka mengelola emosi secara lebih efektif meskipun tantangan sosial dan personal masih ada (Mahardhani et al., 2020).

MASALAH

Anak-anak di panti asuhan sering kali tidak memiliki dukungan keluarga yang lengkap, sehingga mereka perlu dipersiapkan agar dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain setelah keluar dari panti. Kondisi yang terjadi di Panti Asuhan Amanah Bunda yang berlokasi di Jl. Haruwi, Ngambon, Girimoyo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang, terdapat anak-anak yang kurang memiliki keterampilan hidup, yang berisiko diabaikan atau dikucilkan oleh lingkungan sosial mereka. Anak-anak di Panti Asuhan Amanah Bunda berjumlah 9 anak dengan rentang usia 4-13 tahun. Mayoritas anak-anak di panti ini mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini terjadi karena keterbatasan fasilitas pendamping yang hanya terdiri dari 2 pendamping tetap dan peralatan pendukung pembelajaran pada panti asuhan Amanah Bunda. Tanpa fasilitas tersebut, pelatihan yang bersifat aplikatif sulit untuk diterapkan secara efektif.

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu anak-anak di Panti Asuhan Amanah Bunda dalam mengembangkan keterampilan hidup, seperti mengelola stres, memecahkan masalah sehari-hari, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta meningkatkan kemampuan sosial dan emosional mereka. Kegiatan dilakukan secara luring dengan pendekatan yang terstruktur, melibatkan pelatihan keterampilan hidup. Dengan pendekatan ini, diharapkan anak-anak dapat memperkuat resiliensi yang merupakan suatu kemampuan pada diri seseorang untuk dapat menerima, menghadapi masalah-masalah yang sedang atau telah mereka hadapi dalam kehidupannya (Ningrum & Priyanti, 2022). Kegiatan ini juga bertujuan untuk membantu anak-anak membangun kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

METODE PELAKSANAAN

a. Partisipan

Penelitian ini melibatkan sembilan partisipan yang terdiri dari anak-anak hingga remaja berusia antara 3 hingga 12 tahun. Seluruh partisipan berasal dari keluarga kurang mampu dan tinggal di salah satu panti asuhan di Jl. Haruwi, Ngambon, Girimoyo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang. Beberapa di antaranya merupakan anak yatim piatu, sementara lainnya tinggal di panti karena kondisi keluarga yang tidak memungkinkan. Pemilihan partisipan dilakukan melalui koordinasi dengan pengurus panti asuhan. Peneliti terlebih dahulu menghubungi pihak pengurus untuk memperoleh data anak-anak yang mengalami masalah emosional. Berdasarkan informasi dari pengurus, diperoleh sembilan anak yang memenuhi kriteria sebagai partisipan dalam penelitian ini.

b. Pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Tujuan wawancara semi-terstruktur adalah untuk meningkatkan kualitas materi wawancara yang digunakan selama sesi wawancara. Sesi wawancara dilakukan secara langsung atau tatap muka, dengan menggunakan catatan sebagai alat bantu.

Setelah melaksanakan sesi wawancara, penelitian ini melakukan analisis data melalui teknik triangulasi dengan memverifikasi informasi dari tiga sumber berbeda: data wawancara anak, penilaian pengasuh, dan observasi langsung perilaku partisipan. Untuk memperdalam validitas data sekaligus memberikan intervensi yang efektif, dilaksanakan program *game-based learning* berbasis temuan wawancara. Program *game-based learning* dilaksanakan dalam satu rangkaian kegiatan berdurasi 60 menit yang terdiri dari pembukaan dan pengenalan selama 10 menit, permainan edukatif selama 25 menit dengan jenis disesuaikan kelompok usia. Serangkaian permainan edukatif seperti "Emosi di Topi Ajaib", "Tebak Emosi Diam-diam", dan "*Communication Challenge*" dirancang khusus untuk menguji sekaligus melatih kemampuan emosional dan sosial anak. Alat yang digunakan meliputi kartu emosi, kertas HVS, dan topi sebagai wadah pengundian instruksi permainan. Melalui permainan tersebut, peneliti dapat mengobservasi langsung penerapan keterampilan hidup yang diungkapkan dalam wawancara. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat

keabsahan data melalui konfirmasi silang, tetapi juga berfungsi sebagai metode pelatihan interaktif yang menyenangkan bagi anak-anak panti asuhan.

Setelah permainan, diberikan transisi selama 5 menit untuk istirahat singkat dan persiapan sesi berikutnya. Sesi ketiga adalah refleksi dan *sharing session* selama 15 menit untuk menggali pengalaman, perasaan, keterampilan, dan evaluasi kegiatan dari partisipan. Hasil observasi dan *sharing session* selama permainan melengkapi data kualitatif, memberikan gambaran utuh tentang perkembangan kemampuan partisipan dalam lingkungan yang lebih alami dan tidak terstruktur. Kegiatan diakhiri dengan sesi penutup selama 5 menit berisi rangkuman dan ucapan terimakasih.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi terstruktur untuk menilai keterampilan sosial (kerja sama, empati, inisiatif berbicara, mendengarkan aktif) dan keterampilan emosional (mengenali serta mengendalikan emosi), *checklist* partisipasi untuk mencatat keterlibatan aktif, serta catatan lapangan untuk merekam dinamika kelompok dan respons spontan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung selama permainan dan analisis perbandingan hasil observasi dengan temuan wawancara awal guna menguji konsistensi data serta melihat penerapan keterampilan hidup dalam situasi permainan.

c. Analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berdasarkan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Menurut (Miles dan Huberman, 1992 ; dalam Hardani et al., 2020), proses analisis data terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Salah satu pendekatan yang mereka perkenalkan adalah model alir, di mana peneliti memperhatikan keseluruhan proses mulai dari penulisan proposal, pengumpulan hingga analisis data, serta tahapan pengumpulan data. Dalam model ini, ketiga proses dilakukan secara simultan dan saling berkaitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan partisipan, teridentifikasi satu tema utama dalam kebutuhan pengembangan keterampilan hidup, yaitu kemampuan *coping emotional*. Mayoritas partisipan menyatakan kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan, terutama ketika menghadapi konflik interpersonal atau tekanan lingkungan, seperti:

1. Keterbatasan strategi *coping* adaptif: Anak-anak cenderung menggunakan pendekatan menghindar (*avoidance*) atau reaksi impulsif saat mengalami stres, yang berpotensi memperburuk masalah.
2. Kebutuhan akan validasi emosional: Partisipan mengungkapkan pentingnya dukungan dari pengasuh atau teman sebaya untuk mengakui perasaan mereka, namun hal ini sering tidak terpenuhi dalam lingkungan panti.



Gambar 1. Kegiatan wawancara

Berdasarkan kebutuhan partisipan dalam menghadapi emosi negatif serta keterbatasan dalam strategi coping yang adaptif, peneliti memilih pendekatan *game-based learning* sebagai metode intervensi untuk mendukung pengembangan keterampilan hidup. *Game-based learning* merupakan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan elemen permainan ke dalam proses belajar dengan tujuan meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan pemahaman peserta didik (Firdaus et al., 2024). Pendekatan ini dinilai sesuai karena mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif, sehingga anak-anak lebih mudah dalam menyerap materi serta dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat. Sejalan dengan pendekatan tersebut, sejumlah penelitian terkait efektivitas terapi bermain menunjukkan dampak positifnya dalam mendukung perkembangan aspek emosional, perilaku, dan sosial anak dari berbagai latar belakang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Cahyanti, 2021) juga mengungkapkan bahwa terapi bermain efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada anak. Dalam konteks perawatan anak, terapi bermain tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi yang efisien, tetapi juga sebagai bentuk intervensi yang berkontribusi besar terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental anak. Oleh karena itu, terapi bermain seperti *game based learning* dapat dilihat sebagai pendekatan holistik yang relevan untuk

mengatasi berbagai permasalahan dan kebutuhan mental anak secara lebih menyeluruh dan efektif.

Sebagai respons terhadap kebutuhan partisipan dan untuk mengoptimalkan pendekatan *game-based learning*, peneliti merancang tiga jenis permainan yang dikategorikan berdasarkan kelompok usia. Rangkaian kegiatan disusun dengan mempertimbangkan tahapan perkembangan kognitif dan emosional anak, agar materi yang disampaikan sesuai dengan kemampuan pemahaman masing-masing kelompok usia.

Kelompok usia 4–7 tahun, kegiatan yang dilaksanakan adalah permainan “Emosi di Topi Ajaib”. Permainan ini berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan bertujuan untuk memperkenalkan berbagai jenis emosi dasar melalui cerita sederhana dan ekspresi wajah. Anak-anak diajak untuk mengidentifikasi serta mengekspresikan emosi seperti senang, sedih, marah, dan takut melalui media visual dan permainan peran. Kelompok usia 8–10 tahun mengikuti aktivitas “Tebak Emosi Diam-diam”, yaitu permainan yang dirancang untuk melatih kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi secara non-verbal. Dalam permainan ini, peserta diminta memperagakan ekspresi emosi tertentu tanpa berbicara, sementara peserta lainnya menebak jenis emosi yang dimaksud. Aktivitas ini tidak hanya melatih kepekaan emosional, tetapi juga memperkuat pemahaman sosial dan empati.

Adapun kelompok usia 11–13 tahun mengikuti kegiatan “*Communication Challenge*”, yang berfokus pada latihan komunikasi efektif, kerja sama, dan pengambilan keputusan. Permainan ini mengangkat skenario dilema moral yang mengajak peserta berdiskusi, menyampaikan pendapat, serta mempertimbangkan konsekuensi dari berbagai pilihan. Tujuan dari aktivitas ini adalah meningkatkan keterampilan berpikir kritis, kemampuan menyampaikan pendapat secara asertif, serta membentuk pola *coping* yang lebih matang dalam menghadapi tekanan atau konflik sosial.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Pelaksanaan rangkaian kegiatan menunjukkan respons positif dari partisipan dalam mengatasi keterbatasan strategi *coping* adaptif dan memenuhi kebutuhan validasi emosional yang sebelumnya terabaikan. Berdasarkan hasil observasi dan interaksi selama kegiatan, terjadi peningkatan kemampuan anak-anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih sehat dan konstruktif, sesuai dengan tahapan perkembangan usia mereka.

Pada kelompok usia 4–7 tahun, permainan “Emosi di Topi Ajaib” membantu anak-anak mengenal berbagai emosi dasar dan mengekspresikannya dengan cara yang menyenangkan dan aman. Hasilnya 3 dari 4 anak yang awalnya menunjukkan respons impulsif saat menghadapi emosi seperti marah atau sedih, mulai mampu mengenali emosi tersebut dan mengungkapkannya melalui kata-kata atau ekspresi wajah. Permainan ini juga mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan kepada orang dewasa maupun teman sebaya. Untuk kelompok usia 8–10 tahun, kegiatan “Tebak Emosi Diam-Diam” berhasil melatih sensitivitas anak terhadap ekspresi emosional orang lain, serta meningkatkan empati dan pemahaman sosial. Anak-anak mulai lebih peka terhadap ekspresi dan perasaan teman-temannya, sehingga mereka tidak lagi cenderung menghindari dan bisa berinteraksi dengan lebih baik dan sehat. Sementara itu, kelompok usia 11–13 tahun yang mengikuti aktivitas “*Communication Challenge*” menunjukkan perkembangan dalam keterampilan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi *coping* yang lebih adaptif. Anak-anak dalam kelompok ini mulai mampu menyampaikan pendapat secara jujur, mempertimbangkan berbagai sudut pandang, serta mengevaluasi dampak dari setiap keputusan yang diambil dalam situasi konflik.

Setelah seluruh rangkaian permainan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *sharing* sebagai bentuk refleksi dan evaluasi partisipan terhadap pengalaman yang mereka rasakan. Dalam sesi ini, anak-anak dari berbagai kelompok usia secara terbuka membagikan perasaan, pemikiran, serta kesulitan yang mereka alami selama permainan. Mereka juga mengungkapkan hal-hal baru yang dipelajari, seperti cara mengenali dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik, pentingnya memperhatikan perasaan orang lain, serta bagaimana menyampaikan pendapat secara bijak dalam situasi konflik. *Sharing session* ini tidak hanya memperkuat pemahaman dan dampak positif dari kegiatan, tetapi juga menjadi ruang aman bagi anak-anak untuk saling mendengar, mendukung, dan merefleksikan perubahan perilaku serta keterampilan sosial-emosional yang mulai terbentuk.

Secara keseluruhan, pendekatan *game-based learning* yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan partisipan mampu memfasilitasi proses pembelajaran emosional yang efektif. Intervensi ini tidak hanya membantu anak-anak dalam mengelola emosi secara sehat, tetapi juga menjadi wadah validasi emosional yang sebelumnya kurang mereka dapatkan di lingkungan panti. Kegiatan ini menunjukkan bahwa melalui permainan yang dirancang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak, mereka dapat membentuk strategi *coping* yang lebih matang, membangun hubungan sosial yang lebih empatik dan suportif, serta meningkatkan kemampuan kerja sama dan komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan menyeluruh yang memadukan pelatihan keterampilan hidup dengan pendampingan emosional melalui media permainan ini dapat menjadi strategi jangka panjang yang efektif dalam membangun resiliensi anak-anak Panti Asuhan Amanah Bunda, serta memiliki potensi untuk diadaptasi sebagai model intervensi sosial-emosional yang berkelanjutan di lingkungan serupa.

Dengan penyusunan kegiatan berdasarkan kelompok usia ini, diharapkan setiap anak dapat memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, sesuai dengan tingkat perkembangan mereka, serta terdorong untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif dan konstruktif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Amanah Bunda menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *coping* emosional dan keterampilan hidup anak-anak melalui pendekatan *game-based learning*. Tiga permainan

yang disesuaikan dengan kategori usia berhasil menciptakan suasana interaktif dan menyenangkan, mendorong partisipasi aktif anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan lebih sehat. Dampak positifnya terlihat dari peningkatan kesadaran emosional, komunikasi, empati, serta strategi *coping* yang lebih adaptif di setiap kelompok usia, sekaligus memperkuat hubungan sosial antarpartisipan dan memberikan ruang validasi emosional yang penting. Studi ini memperkuat literatur bahwa *game-based learning* efektif dalam meningkatkan resiliensi anak panti, sehingga disarankan agar program ini dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan pendamping panti untuk keberlanjutan manfaatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada pengurus dan anak-anak Panti Asuhan Amanah Bunda atas sambutan hangat, kerja sama, serta kesempatan yang diberikan, sehingga kegiatan dan penulisan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhadiyah, D. D., Ulfatin, N., & Kusumaningrum, D. E. (2019). Muatan life skills dalam Kurikulum 2013 dan manajemen pembelajarannya. *Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um027v2i32019p107>
- Andani, F. (2015). *Penyesuaian sosial anak remaja di panti asuhan*. Hanggar Kreator.
- Damanik, J. B., & Ritonga, F. U. (2024). Peran pengasuh dalam perkembangan perilaku sosial anak-anak di Panti Asuhan Pelangi Kasih. *Jurnal Ilmu Sosial*, 3(11).
- Dewi, G. K., & Henu, B. (2015). Resiliensi pada yang remaja tinggal di panti asuhan. *Jurnal SPIRITS*, 5(2), 29–36.
- Firdaus, M., Meiningsih, S., & Christiana, E. (2024). Penerapan games fortune teller origami sebagai media pengelolaan emosi siswa SMP dalam layanan bimbingan kelompok. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41(2), 94–105. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no2.a8931>
- Hardani, A., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif*.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–72. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Musyafa, A., & Munastiwi, E. (2021). Kreativitas guru dalam mengajarkan kecakapan hidup pada anak usia dini di masa pandemi COVID-19. *ThufuLA: Jurnal Inovasi*

- Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(1), 35–50.
<https://doi.org/10.21043/thufula.v9i1.9476>
- Muthmainah, M., Purwanta, E., & Suwarjo, S. (2022). Koping untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi negatif anak usia 4–6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4449–4460.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.1967>
- Ningrum, D., & Priyanti, N. Y. (2022). Mendampingi anak dan siswa mengembangkan resiliensi (ketahanan) pada saat belajar dari rumah. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 477–483. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i2.9254>
- Nur Shaumi, A. (2015). Pendidikan kecakapan hidup (life skill) dalam pembelajaran sains di SD/MI. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 240–252.
- Putri, N. D. P., & Cahyanti, I. Y. (2021). Terapi bermain untuk menurunkan perilaku agresi pada anak-anak di pesantren X, Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 259–267. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.121>
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 122–133.
<https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1311>
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78.
<https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Saputra, R., & Siregar, H. (2022). Meningkatkan minat belajar dan kreativitas anak Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Muhammadiyah Medan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Terintegrasi*, 6(2), 103–112.
<https://doi.org/10.33795/jindeks.v6i2.283>



© 2025 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).