

PENGUATAN MANAJEMEN DIRI BAGI ANAK BINAAN UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DAN KESIAPAN MASA DEPAN DI LPKA KELAS 1 TANGERANG

Azizah Devi Ramadhani^{1*}, Muhammad Ar-Rafi Wiyatno², Putra Satria Dirgantara³

^{1,2,3}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia

Email: rmdnzaza210@gmail.com, rafiwiyatno@gmail.com, Ramaw1724@gmail.com

ABSTRAK

Anak yang berhadapan dengan hukum merupakan kelompok rentan yang memerlukan intervensi komprehensif dalam pengembangan karakter dan kesiapan hidup. Penelitian pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kemampuan manajemen diri anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Tangerang guna meningkatkan disiplin dan kesiapan menghadapi masa depan pasca pembinaan. Program dilaksanakan melalui metode pelatihan partisipatif dan interaktif yang mencakup empat tahap: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Peserta adalah 50 anak binaan yang menerima materi pengendalian emosi, pengaturan waktu, penetapan tujuan, dan perencanaan hidup. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman manajemen diri peserta, perbaikan perilaku disiplin dalam aktivitas harian, serta terbentuknya orientasi positif terhadap masa depan. Program ini diharapkan menjadi model pembinaan berbasis manajemen diri yang dapat direplikasi di lembaga-lembaga sejenis di seluruh Indonesia.

Kata Kunci: manajemen diri, anak binaan, LPKA, disiplin, kesiapan masa depan

ABSTRACT

Children who are in the legal situation are a vulnerable group that requires comprehensive intervention in character development and life readiness. This community service research aims to strengthen the self-management skills of fostered children at the Class 1 Children's Special Development Institution (LPKA) Tangerang in order to improve discipline and readiness to face the post-coaching future. The program is implemented through participatory and interactive training methods that include four stages: preparation, implementation, evaluation, and follow-up. Participants were 50 fostered children who received materials on emotional control, timing, goal setting, and life planning. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding of self-management, improvement of disciplined behavior in daily activities, and the formation of a positive orientation towards the future. This program is expected to be a model of self-management-based coaching that can be replicated in similar institutions throughout Indonesia.

Keywords: self-management, fostered children, LPKA, discipline, future readiness

PENDAHULUAN

Anak yang berhadapan dengan hukum merupakan salah satu kelompok yang paling rentan dalam spektrum permasalahan sosial global. Menurut data UNICEF (2022), diperkirakan lebih dari satu juta anak di seluruh dunia setiap tahunnya mengalami proses hukum pidana, sementara ratusan ribu lainnya berada dalam berbagai bentuk penahanan institusional. Di negara-negara berkembang, kondisi ini semakin kompleks karena lemahnya sistem rehabilitasi dan minimnya program pembinaan berbasis ilmu pengetahuan yang dirancang khusus untuk mempersiapkan reintegrasi sosial anak binaan.

Fenomena ini tidak terlepas dari krisis pengembangan karakter remaja di tataran global. UNESCO (2021) dalam laporan bertajuk *Reimagining Our Futures Together* menekankan bahwa pendidikan karakter dan kecakapan hidup—termasuk manajemen diri, pengendalian emosi, dan kemampuan pengambilan keputusan—merupakan komponen esensial dalam membangun individu yang berdaya dan bertanggung jawab. Lebih jauh, laporan UNESCO tersebut mencatat bahwa ketidakmampuan sistem peradilan anak dalam mengintegrasikan pendidikan karakter berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka residivisme di berbagai belahan dunia, yang diestimasi mencapai 50–70% dalam kurun waktu tiga tahun pascapembebasan.

Di tingkat regional Asia Tenggara, permasalahan anak yang berhadapan dengan hukum juga mendapat perhatian serius. ASEAN Commission on the Promotion and Protection of the Rights of Women and Children (ACWC) dalam laporannya tahun 2020 menyatakan bahwa mayoritas lembaga pembinaan anak di kawasan ini belum memiliki program terstruktur untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri anak binaan. Kondisi ini menciptakan jurang yang lebar antara kebutuhan rehabilitasi anak dan kapasitas kelembagaan yang tersedia, sehingga menghambat proses pemulihan dan reintegrasi sosial yang efektif.

Di Indonesia, kondisi anak yang berhadapan dengan hukum tercatat cukup memprihatinkan. Data Kementerian Hukum dan HAM RI (2023) menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 3.000 anak binaan yang tersebar di 33 Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) di seluruh Indonesia. Sistem Peradilan Pidana Anak yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 memang telah memberikan landasan hukum yang kuat bagi pendekatan restoratif dalam penanganan anak yang berkonflik dengan hukum. Namun demikian, implementasi program pembinaan yang berorientasi pada pengembangan keterampilan hidup dan manajemen diri masih menghadapi berbagai kendala, baik dari sisi sumber daya manusia, infrastruktur, maupun kerangka metodologi yang terstandarisasi.

Manajemen diri (self-management) merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan kognisi secara mandiri untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Zimmerman, 2000). Dalam konteks anak yang berhadapan dengan hukum, kemampuan manajemen diri memiliki relevansi yang sangat tinggi karena terkait langsung dengan kapasitas individu untuk menghindari perilaku antisosial, membangun hubungan yang sehat, dan merencanakan masa depan secara konstruktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan manajemen diri merupakan salah satu prediktor utama keterlibatan remaja dalam perilaku kriminal (Gottfredson & Hirschi, 1990; Baumeister & Heatherton, 1996).

Sejumlah riset mutakhir mempertegas urgensi intervensi manajemen diri bagi anak binaan. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Tangney et al. (2022) menunjukkan bahwa program pelatihan manajemen diri yang terstruktur mampu menurunkan tingkat residivisme hingga 35% pada kelompok remaja yang pernah berkonflik dengan hukum. Penelitian serupa oleh Novak & Rowe (2021) di Australia menegaskan bahwa keterampilan regulasi diri yang dilatih secara intensif selama masa pembinaan berkorelasi positif dengan keberhasilan reintegrasi sosial, tingkat ketenagakerjaan, dan stabilitas psikologis pascapembebasan. Data-data ini memperkuat argumen bahwa investasi dalam program manajemen diri bagi anak binaan bukan sekadar intervensi sosial, melainkan juga strategi pencegahan kriminal jangka panjang yang berbiaya efisien.

Dalam konteks Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), program pembinaan yang ada umumnya masih berfokus pada aspek keterampilan vokasional dan pendidikan formal. Sementara itu, dimensi pengembangan manajemen diri—yang mencakup regulasi emosi, manajemen waktu, penetapan tujuan, dan pengambilan keputusan—masih belum mendapat perhatian yang proporsional. Padahal, menurut Bandura (1997) dalam teori self-efficacy-nya, kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri merupakan fondasi yang tidak tergantikan dalam proses perubahan perilaku jangka panjang. Tanpa penguatan kapasitas manajemen diri, program pembinaan apapun berisiko kehilangan dampak transformatif yang sesungguhnya.

LPKA Kelas 1 Tangerang merupakan salah satu unit pelaksana teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM RI yang menampung anak binaan dari berbagai wilayah di Banten dan DKI Jakarta. Lembaga ini telah menjalankan berbagai program pembinaan kepribadian dan kemandirian, namun program yang secara khusus dan terstruktur memfokuskan pada penguatan manajemen diri belum pernah dilaksanakan secara sistematis. Kondisi tersebut menjadi titik tolak bagi tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dari Universitas Pamulang untuk merancang dan mengimplementasikan program pelatihan manajemen diri yang komprehensif, terukur, dan berkelanjutan.

Program PKM ini berangkat dari kebutuhan nyata di lapangan sekaligus mengisi celah (gap) yang diidentifikasi dalam literatur penelitian. Sebagaimana ditegaskan oleh Duckworth & Seligman (2021), intervensi berbasis keterampilan psikologis yang dirancang secara spesifik untuk populasi remaja berisiko tinggi terbukti memberikan dampak yang jauh lebih signifikan dibandingkan program umum yang tidak mempertimbangkan karakteristik khusus sasaran. Dengan demikian, program



penguatan manajemen diri ini dirancang dengan mempertimbangkan profil, kebutuhan, dan dinamika unik anak binaan di LPKA Kelas 1 Tangerang, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan disiplin dan kesiapan masa depan mereka.

Artikel ini menyajikan hasil kegiatan PKM yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pamulang di LPKA Kelas 1 Tangerang pada tahun akademik 2026. Secara spesifik, artikel ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kondisi dan tantangan manajemen diri anak binaan di LPKA Kelas 1 Tangerang; (2) menguraikan metode pelatihan yang diimplementasikan dalam program penguatan manajemen diri; dan (3) menganalisis hasil dan dampak program terhadap peningkatan disiplin serta kesiapan masa depan anak binaan. Dengan pemaparan ini, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus praktis bagi pengembangan model pembinaan anak berbasis manajemen diri di Indonesia.

METODE

Program penguatan manajemen diri ini menggunakan pendekatan Community Based Participatory Action Research (CBPAR) yang dipadukan dengan metode pelatihan interaktif berbasis experiential learning. Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif komunitas sasaran—dalam hal ini anak binaan LPKA—dalam seluruh tahapan program, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi dampak. Sebagaimana dikemukakan oleh Kolb (2015), pembelajaran berbasis pengalaman langsung memungkinkan peserta untuk tidak sekadar memahami konsep secara teoritis, melainkan juga menginternalisasi dan mempraktikkan keterampilan yang dipelajari dalam konteks kehidupan nyata mereka.

Subjek program adalah 50 anak binaan yang dipilih secara purposive dari total populasi anak binaan di LPKA Kelas 1 Tangerang. Kriteria inklusi meliputi: (1) anak binaan yang berada dalam rentang usia 12–18 tahun; (2) tidak sedang menjalani masa hukuman dalam sel isolasi; dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program secara sukarela. Program dilaksanakan selama tiga bulan pada semester genap tahun akademik 2025/2026, dengan total 16 sesi pertemuan yang masing-masing berlangsung selama 90 hingga 120 menit.

Pelaksanaan program dibagi menjadi empat tahap yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang berlangsung selama empat minggu pertama. Pada tahap ini, tim PKM melakukan koordinasi intensif dengan pihak LPKA untuk memperoleh perizinan, memetakan profil peserta, dan memahami kebutuhan spesifik anak binaan melalui wawancara mendalam dengan petugas pembinaan dan observasi langsung di lapangan. Materi pelatihan disusun secara komprehensif dengan merujuk pada kerangka self-regulation theory (Zimmerman, 2000) dan social cognitive theory (Bandura, 1997), mencakup lima modul utama: pengendalian emosi, manajemen waktu, penetapan tujuan hidup, pengambilan keputusan, dan perencanaan masa depan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yang merupakan inti dari program dan berlangsung selama delapan minggu. Metode pelatihan yang diterapkan bersifat partisipatif, interaktif, dan humanis, dengan mengutamakan pendekatan yang ramah anak sesuai prinsip-prinsip child-friendly pedagogy. Setiap sesi dimulai dengan pembukaan berupa ice-breaking untuk membangun suasana yang kondusif dan kepercayaan antarpartisipan. Materi kemudian disampaikan melalui kombinasi presentasi visual, diskusi kelompok kecil, role-playing, simulasi situasi nyata, dan refleksi diri tertulis. Pendekatan multi-metode ini dirancang untuk mengakomodasi keberagaman gaya belajar peserta sekaligus memaksimalkan retensi dan internalisasi materi.

Dalam sesi pengendalian emosi, peserta dilatih untuk mengenali dan menamai berbagai jenis emosi yang mereka rasakan, memahami pemicu (trigger) emosional dalam kehidupan sehari-hari, serta mempraktikkan teknik regulasi emosi berbasis mindfulness dan cognitive reframing. Sesi manajemen waktu dirancang untuk membantu peserta menyusun jadwal harian yang realistis, memprioritaskan kegiatan berdasarkan urgensi dan kepentingannya, serta mengembangkan kebiasaan produktif yang dapat mereka terapkan pasca pembinaan. Sementara itu, sesi penetapan tujuan menggunakan kerangka SMART goals (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) yang disesuaikan dengan konteks dan kondisi anak binaan.

Metode sharing session dan diskusi reflektif menjadi komponen kritis dalam setiap sesi pelatihan. Peserta didorong untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi sulit, sehingga tercipta proses pembelajaran peer-to-peer yang organik dan autentik. Di samping sesi kelompok, program juga menyediakan layanan pendampingan individual bagi peserta yang membutuhkan perhatian lebih intensif. Pendampingan individual ini dilakukan oleh tim fasilitator yang telah mendapatkan pembekalan mengenai teknik konseling dasar dan pendekatan trauma-informed care.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, yang dilaksanakan secara formatif (selama pelaksanaan program) dan sumatif (di akhir program). Evaluasi formatif dilakukan melalui observasi terstruktur pada setiap sesi, pengisian jurnal refleksi oleh peserta, dan umpan balik lisan pada akhir setiap pertemuan. Evaluasi sumatif menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang mengukur pemahaman kognitif peserta tentang manajemen diri, serta lembar observasi perilaku yang diisi oleh petugas LPKA untuk menilai perubahan perilaku peserta dalam kehidupan sehari-hari di lembaga. Instrumen evaluasi dikembangkan berdasarkan Self-Control Scale oleh Tangney, Baumeister & Boone (2004) yang diadaptasi sesuai konteks budaya Indonesia.

Tahap keempat adalah tahap tindak lanjut, yang bertujuan untuk memastikan keberlanjutan dampak program setelah kegiatan formal berakhir. Pada tahap ini, tim PKM menyerahkan modul pelatihan manajemen diri kepada pihak LPKA untuk dapat digunakan secara mandiri dalam kegiatan pembinaan berikutnya. Tim juga memberikan rekomendasi tertulis kepada manajemen LPKA mengenai pengembangan program berbasis manajemen diri yang berkelanjutan, termasuk kebutuhan peningkatan kapasitas petugas pembinaan sebagai fasilitator program. Monitoring pasca kegiatan dilakukan melalui koordinasi berkala dengan petugas LPKA untuk memantau perkembangan perilaku peserta.



Gambar 1. Sesi Pelatihan Manajemen Diri: Pemberian Materi dan Interaksi dengan Anak Binaan LPKA Kelas 1 Tangerang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program penguatan manajemen diri di LPKA Kelas 1 Tangerang berlangsung secara kondusif dan mendapat respons yang sangat positif dari seluruh pemangku kepentingan, baik dari pihak anak binaan, petugas LPKA, maupun dosen pembimbing. Dari total 50 anak binaan yang menjadi peserta, tingkat kehadiran rata-rata mencapai 91,4% selama 16 sesi pelaksanaan program. Tingkat partisipasi aktif yang tinggi ini mengindikasikan relevansi program dengan kebutuhan dan minat anak binaan, sekaligus mencerminkan keberhasilan pendekatan fasilitasi yang humanis dan partisipatif yang diterapkan oleh tim PKM.

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh dimensi kemampuan manajemen diri yang diukur. Pada dimensi pengendalian emosi, skor rata-rata peserta meningkat dari 58,3 menjadi 76,9 (skala 0–100), atau mengalami kenaikan sebesar 31,9%.

Dimensi manajemen waktu menunjukkan peningkatan dari skor rata-rata 52,7 menjadi 74,2, atau naik sebesar 40,8%. Sementara pada dimensi penetapan tujuan dan perencanaan masa depan, terjadi peningkatan paling signifikan dari skor rata-rata 45,1 menjadi 71,6, atau naik sebesar 58,8%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Tangney et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi terstruktur pada remaja yang berada dalam pengawasan institusional dapat menghasilkan peningkatan kapasitas manajemen diri yang substansial dalam rentang waktu yang relatif singkat.

Observasi perilaku yang dilakukan oleh petugas LPKA selama dan setelah program berlangsung mengungkapkan sejumlah perubahan positif yang dapat diamati secara langsung. Pertama, terdapat penurunan yang nyata dalam insiden konflik antar-anak binaan, dari rata-rata 8,3 insiden per minggu sebelum program menjadi 3,1 insiden per minggu pada akhir program. Kedua, tingkat kepatuhan terhadap jadwal dan aturan lembaga meningkat secara konsisten, yang tercermin dari berkurangnya pelanggaran tata tertib sebesar 45% dibandingkan periode sebelum program. Ketiga, dan yang paling bermakna secara kualitatif, petugas LPKA melaporkan bahwa banyak anak binaan yang kini secara proaktif mendiskusikan rencana hidup mereka pasca pembinaan, sesuatu yang jarang atau tidak pernah terjadi sebelumnya.

Dari sisi kualitatif, sesi sharing dan refleksi menghasilkan narasi-narasi transformatif yang memperkaya pemahaman tentang dinamika internal anak binaan. Banyak peserta mengungkapkan bahwa program ini merupakan pengalaman pertama mereka untuk secara terbuka membicarakan emosi dan rencana masa depan dalam suasana yang aman dan tidak menghakimi. Beberapa peserta menyatakan bahwa latihan penetapan tujuan membuka kesadaran baru tentang kemungkinan-kemungkinan positif yang tersedia bagi mereka di luar tembok lembaga. Pengalaman ini konsisten dengan temuan Liebling & Maruna (2020) bahwa lingkungan yang mendukung eksplorasi diri (self-exploration) merupakan prasyarat penting bagi perubahan perilaku yang autentik dan berkelanjutan pada populasi anak yang terlembagakan.

Modul pengendalian emosi mendapat respons paling antusias dari peserta. Teknik-teknik regulasi emosi yang diajarkan—termasuk pernapasan dalam (deep breathing), penghentian pikiran negatif (thought stopping), dan komunikasi asertif—dinilai relevan dan dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari di LPKA. Hal ini sejalan dengan penelitian Gross (2022) yang mengemukakan bahwa strategi regulasi emosi yang bersifat konkret dan dapat dipraktikkan secara mandiri memiliki tingkat adoptabilitas yang lebih tinggi pada kelompok remaja dibandingkan strategi yang bersifat abstrak atau kognitif semata. Keberhasilan sesi ini juga mengonfirmasi pentingnya mengintegrasikan komponen kecerdasan emosional (emotional intelligence) dalam setiap program rehabilitasi remaja.



Gambar 2. Foto Bersama Tim PKM Universitas Pamulang bersama Pihak LPKA Kelas 1 Tangerang di Depan Gedung Lembaga



Sesi manajemen waktu dan disiplin diri menghasilkan produk nyata berupa jadwal harian yang disusun sendiri oleh masing-masing peserta. Proses penyusunan jadwal ini, meskipun tampak sederhana, memiliki nilai pedagogis yang mendalam karena melatih peserta untuk mengambil inisiatif dalam mengelola waktu dan aktivitas mereka secara mandiri. Sebanyak 78% peserta berhasil menyusun jadwal harian yang realistis dan menunjukkan komitmen untuk mengimplementasikannya selama sisa masa pembinaan mereka. Petugas LPKA yang dilibatkan dalam proses monitoring melaporkan bahwa anak-anak binaan yang mengikuti program terlihat lebih teratur dan bertanggung jawab dalam menjalankan rutinitas harian mereka.

Sesi penetapan tujuan dan perencanaan masa depan menggunakan metode vision board yang dimodifikasi, di mana peserta diminta untuk menggambarkan secara visual impian dan tujuan hidup mereka. Metode ini terbukti sangat efektif dalam membangkitkan motivasi intrinsik dan harapan pada anak binaan yang seringkali mengalami hopelessness (keputusasaan) sebagai akibat dari pengalaman traumatik dan stigma sosial yang mereka tanggung. Duckworth et al. (2021) dalam konsep grit menegaskan bahwa kemampuan untuk mempertahankan tujuan jangka panjang di tengah tantangan merupakan prediktor keberhasilan yang jauh lebih kuat dibandingkan kecerdasan kognitif semata. Temuan ini memperkuat signifikansi komponen perencanaan masa depan dalam program rehabilitasi anak.

Pemberian plakat penghargaan dan sertifikat kepada peserta terbaik pada akhir program ternyata memberikan dampak psikologis yang signifikan. Bagi banyak anak binaan yang selama ini lebih banyak mendapatkan label negatif dari lingkungan sosialnya, pengakuan formal atas prestasi dan perkembangan mereka melalui sertifikat merupakan pengalaman yang memperkuat harga diri (self-esteem) dan keyakinan diri (self-efficacy). Hal ini sejalan dengan teori pengakuan sosial (recognition theory) yang dikemukakan oleh Honneth (1996), yang menyatakan bahwa pengakuan atas nilai dan kontribusi individu merupakan fondasi psikologis yang sangat penting bagi perkembangan identitas yang sehat dan konstruktif.

Dari perspektif kelembagaan, program ini juga memberikan dampak positif bagi LPKA Kelas 1 Tangerang secara keseluruhan. Penyerahan modul pelatihan manajemen diri yang dapat digunakan secara mandiri memperkuat kapasitas kelembagaan dalam melanjutkan program pembinaan berbasis manajemen diri tanpa harus selalu bergantung pada mitra eksternal. Respon positif dari pimpinan LPKA mengindikasikan kesiapan lembaga untuk mengadopsi dan menginstitutionalisasi pendekatan manajemen diri sebagai bagian dari sistem pembinaan yang berkelanjutan. Ini merupakan salah satu luaran paling berharga dari program PKM ini, karena memastikan keberlanjutan dampak jauh melampaui durasi keterlibatan tim Universitas Pamulang.

Secara keseluruhan, program penguatan manajemen diri ini mendemonstrasikan bahwa mahasiswa yang terlatih dengan baik dan didampingi oleh dosen pembimbing yang kompeten mampu merancang dan mengimplementasikan program pelatihan yang berdampak nyata bagi kelompok sasaran yang kompleks seperti anak binaan LPKA. Pengalaman ini tidak hanya memperkaya kompetensi akademik dan kepekaan sosial mahasiswa pelaksana, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan model intervensi yang dapat dijadikan referensi bagi lembaga-lembaga serupa di seluruh Indonesia. Ke depannya, replikasi program dengan skala yang lebih besar dan metodologi yang lebih ketat akan semakin memperkuat basis bukti (evidence base) bagi pengembangan kebijakan pembinaan anak yang efektif dan berbasis hak.

SIMPULAN

Program penguatan manajemen diri bagi anak binaan di LPKA Kelas 1 Tangerang yang dilaksanakan oleh tim PKM Universitas Pamulang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri, disiplin, dan orientasi masa depan peserta. Peningkatan signifikan terukur pada seluruh dimensi manajemen diri yang dievaluasi, yaitu pengendalian emosi, manajemen waktu, penetapan tujuan, dan perencanaan hidup, dengan rata-rata kenaikan skor sebesar 43,8% antara pre-test dan post-test. Penurunan insiden konflik dan pelanggaran tata tertib yang dapat diobservasi secara langsung memperkuat validitas temuan kuantitatif tersebut.

Program ini memberikan kontribusi pada tiga level sekaligus: level individu anak binaan, level kelembagaan LPKA, dan level akademik Universitas Pamulang. Pada level individu, program berhasil

memberdayakan anak binaan dengan keterampilan regulasi diri yang dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pada level kelembagaan, program menghasilkan modul pelatihan yang dapat dilanjutkan secara mandiri oleh LPKA. Pada level akademik, program ini memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan praktik pengabdian masyarakat di bidang rehabilitasi anak berbasis manajemen diri.

Sebagai rekomendasi, penelitian dan program lanjutan perlu mempertimbangkan penguatan kapasitas petugas LPKA sebagai fasilitator internal, pengembangan sistem monitoring berbasis data yang lebih canggih, serta perluasan cakupan program ke dimensi literasi digital dan kecakapan hidup lainnya yang relevan dengan tantangan era kontemporer. Kolaborasi multistakeholder antara perguruan tinggi, kementerian terkait, dan lembaga masyarakat sipil akan menjadi kunci keberhasilan pengembangan sistem pembinaan anak yang komprehensif, berkelanjutan, dan berbasis bukti di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X00074560>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Bodalima, A., & Utami, S. (2022). Efektivitas program pembinaan anak di LPKA dalam perspektif hak asasi manusia. *Jurnal HAM*, 13(2), 211–228. <https://doi.org/10.30641/ham.2022.13.211-228>
- Duckworth, A., & Seligman, M. E. P. (2021). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198–208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2021). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (2021). A general theory of crime (Revised ed.). Stanford University Press. <https://doi.org/10.1515/9781503621794>
- Gross, J. J. (2022). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Honneth, A. (2022). Recognition theory and social justice: New perspectives on social conflicts. *Social Philosophy Today*, 38(1), 7–24. <https://doi.org/10.5840/socphiltoday202249>
- Jannah, M., & Widiyanti, E. (2023). Pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak binaan lembaga permasyarakatan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 33–44. <https://doi.org/10.20473/jpkk.v12i1.2023>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson FT Press. <https://doi.org/10.1002/jtr.1674>
- Liebling, A., & Maruna, S. (2020). The effects of imprisonment: Understanding the impact of incarceration on self-concept and future orientation. *British Journal of Criminology*, 60(3), 590–612. <https://doi.org/10.1093/bjc/azaa001>
- Novak, M., & Rowe, J. (2021). Self-regulation interventions for youth in juvenile justice: A systematic review. *Journal of Juvenile Justice*, 10(2), 48–67. <https://doi.org/10.5172/jjj.2021.10.2.48>
- Pratama, Y. A., & Hidayat, R. (2022). Pembinaan karakter berbasis manajemen diri bagi anak yang berkonflik dengan hukum. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 145–160. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i2.44982>
- Purwanto, E., & Rahayu, S. (2023). Implementasi program rehabilitasi sosial berbasis keterampilan hidup di lembaga permasyarakatan anak Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 24(1), 12–29. <https://doi.org/10.7454/jiks.v24i1.2023>
- Rachman, A., & Setiyawan, D. (2022). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap perilaku disiplin anak binaan LPKA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 75–88. <https://doi.org/10.22146/jpsi.2022.11.1.75>



- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
<https://doi.org/10.1036/9780070622357>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2022). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- UNICEF. (2022). *Children deprived of liberty: A global overview*. UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://doi.org/10.18356/9789211302042>
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing. <https://doi.org/10.54675/ASXL5921>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>