

Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup Remaja dengan Dorongan Faktor Religiusitas

Imelda Marina Djira, Merita Florawati Naisanu, Delsyia Tresnawati Ufi, Jerti Yanto Utan,
Mediman Dapaloka, Ervin Novenry Yohanes

Institut Agama Kristen Negeri Kupang

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 9 September 2024
Diterima, 26 September 2024
Diterbitkan, 9 November 2024

Kata Kunci:

Kepuasan Hidup
Religiusitas
Mindfulness

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan remaja yang mengalami penelantaran akibat salah satu atau kedua orangtua meninggal, atau karena masalah ekonomi keluarga dapat berdampak pada rendahnya tingkat kepuasan hidup yang ditandai dengan ketidakmampuan dalam menerima diri sehingga memiliki harga diri yang rendah serta muncul perilaku-perilaku negatif lainnya. **Tujuan:** Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan pelatihan kepada remaja untuk memiliki pengetahuan dan ketrampilan agar dapat merasakan kepuasan hidup. **Metode:** Metode yang digunakan pada kegiatan ini yakni pelatihan yang terdiri dari penyuluhan tentang kepuasan hidup dan dorongan faktor Religiusitas serta pelatihan mindfulness. **Hasil:** Hasil penilaian peserta terhadap kegiatan ini berada pada kategori tinggi 70,79% yang mengindikasikan bahwa peserta pelatihan ini dapat meningkatkan kepuasan hidup melalui pelatihan mindfulness dengan dorongan faktor religiusitas. **Kesimpulan:** Kegiatan ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi peserta yang adalah para remaja berupa pelatihan mindfulness dengan dorongan faktor religiusitas untuk meningkatkan kepuasan hidup.

ABSTRACT

Keywords:

Life Satisfaction
Religiosity
Mindfulness

Background: The problem of adolescents who experience neglect due to one or both parents dying, or because of family economic problems can have an impact on low levels of life satisfaction which is characterized by the inability to accept oneself so that they have low self-esteem and other negative behaviors emerge. **Objective:** The objective of this activity is to provide training to adolescents to have knowledge and skills so that they can feel life satisfaction. **Method:** The method used in this activity is training consisting of counseling on life satisfaction and encouragement of Religiosity factors and mindfulness training. **Results:** The results of the participant assessment of this activity are in the high category of 70.79% which indicates that participants in this training can increase life satisfaction through mindfulness training with encouragement of religiosity factors. **Conclusion:** This activity is useful and contributes to participants who are adolescents in the form of mindfulness training with encouragement of religiosity factors to increase life satisfaction.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Merita Florawati Naisanu,
Pendidikan Penyuluh Agama,
Institut Agama Kristen Negeri Kupang,
Email: florawati.merita@yahoo.com,
Orchid ID: <https://orcid.org/0000-0001-7341-8326>

1 PENDAHULUAN

Setiap manusia diharapkan merasakan kepuasan hidupnya masing-masing. Kepuasan hidup dapat diungkapkan oleh seseorang atas kehidupan yang dijalani. Kehidupan yang dijalani dirasakan atas apa yang terjadi terkait fisik, mental dan kesejahteraan sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat dan lingkungan tempat tinggal. Keseluruhan aspek yang dirasakan tersebut dapat menggambarkan kesejahteraan psikis dari setiap individu. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Santrock, 2012) bahwa kepuasan atas keseluruhan hidup atau kesejahteraan psikologis, adalah gambaran dari adanya kepuasan hidup. Kepuasan hidup meliputi penerimaan terhadap masa lalu, masa sekarang dan masa depan (Said, H., Khumas, A., Khumas, A., dan Siswanti, 2015). Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi kemungkinan memiliki penyesuaian diri dan kebahagiaan dengan hidup yang ia jalani saat ini, begitu juga sebaliknya (Kang, 2013). Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Seligman, 2013) bahwa kepuasan hidup merupakan emosi positif di masa lalu dan merupakan indikator dari kebahagiaan. Dengan demikian, seseorang yang bahagia menunjukkan adanya kepuasan hidup yang ia rasakan, termasuk remaja.

Menurut (Hurlock, 1999) masa remaja memiliki sejumlah ciri khas, salah satunya adalah masa ini ditandai dengan proses belajar sikap dan perilaku baru sebagai persiapan menuju kedewasaan. Remaja mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berperan dalam membentuk sikap, nilai, dan minat baru. Pada masa ini, seorang remaja akan diperhadapkan dengan banyak masalah dan dalam menyelesaikan masalahnya, remaja menggunakan cara yang mereka ketahui sehingga terkadang terjadi kegagalan dalam penyelesaian masalah tersebut. Remaja yang dapat menghadapi masalahnya adalah gambaran remaja yang memiliki kepuasan hidup. Namun, tidak semua remaja dapat mencapai kepuasan hidup, jika remaja-remaja tersebut berasal dari keluarga kurang mampu sehingga kebutuhannya tidak terpenuhi, dan mendapatkan pola asuh yang tidak sesuai karena perceraian orangtua yang berdampak pada harga diri yang negatif (Raharja & Indati, 2019). Sebaliknya ada juga remaja yang sekalipun hidup dalam keterbatasan dan berkekurangan dapat menerima keadaannya, sehingga bisa mengalami kepuasan hidup. Karena itu, remaja diharapkan merasakan kepuasan hidupnya saat ini, dan kepuasan hidup di masa lalu, sehingga memiliki keinginan untuk mengubah kehidupan, dan ada kepuasan terhadap kehidupan di masa depan (Diener, 2008). Selain itu menurut van Beuningen, (2012) kepuasan secara umum mencakup beberapa aspek, seperti kepuasan terhadap kondisi yang diinginkan, kepuasan atas situasi yang luar biasa, perasaan bahagia, kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting dalam hidup, serta kepuasan yang ditandai dengan tidak adanya keinginan individu untuk mengubah hal-hal tertentu. Dengan demikian, kepuasan hidup bersifat subjektif dan membawa dampak positif bagi individu. Dampak positif kepuasan hidup bagi seorang remaja adalah dapat mencintai diri. Sebab, semakin tinggi rasa kecintaan remaja terhadap dirinya, semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimiliki (Khairunnisa & Noor, 2017). Kepuasan hidup yang dimiliki remaja juga dapat berdampak pula terhadap harga diri remaja (Watson & Haktanir, 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan kepuasan hidup pada individu diantaranya adalah, kesehatan, kondisi kehidupan, dan keseimbangan antara harapan dan pencapaian (Hurlock, 1999). Selain itu, kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Interaksi yang terjadi antara kedua orang tua juga dapat mempengaruhi kepuasan hidup pada remaja (Adabina & Handayani, 2022). Pola asuh yang diberikan orangtua berdampak bagi kehidupan anak itu sendiri. Oleh karena itu, orangtua bertanggungjawab atas pembentukan hidup dan karakter anak. Dengan kata lain, remaja akan mengalami hambatan dalam pembentukan kepribadiannya karena ketiadaan peran orangtua.

Ketiadaan peran orangtua dalam kehidupan seorang remaja disebabkan beberapa hal antara lain karena orangtua meninggal, baik itu ayah saja sehingga remaja menjadi seorang piatu atau ditinggal meninggal ibu saja sehingga disebut seorang piatu atau ditinggal meninggal kedua orangtua sehingga remaja tersebut disebut yatim piatu. Selain itu, karena faktor ekonomi yang lemah sehingga fungsi keluarga sebagai pemenuhan kebutuhan anak menjadi tidak terpenuhi sehingga anak menjadi terlantar. Anak yang terlantar pada akhirnya bisa menjadi penghuni panti agar kelangsungan hidupnya dapat terus terjaga. Sebagaimana yang disebutkan dalam Undang-Undang RI Tahun 1945 pasal 34 ayat (1) bahwa fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara. Hal tersebut berguna untuk memenuhi kebutuhan dasar yang layak bagi kemanusiaan. Dengan demikian, negara bertanggungjawab dalam memelihara penduduknya termasuk anak-anak yatim, piatu, yatim piatu dan anak terlantar. Tujuan perlindungan anak berdasarkan PERDA RI Nomor 5 Tahun 2024 tentang Perlindungan anak pasal 3, menjelaskan bahwa perlindungan anak bertujuan agar terpenuhinya anak-anak untuk hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan, diskriminasi, perlakuan salah, eksploitasi, dan penelantaran sistematis, terintegrasi dan berkesinambungan. Selain itu, dalam Keppres Nomor 36 tahun 1990 menjelaskan bahwa anak-anak memerlukan perhatian karena belum matangnya fisik dan mental anak-anak.

Peraturan Pemerintah No 2 Tahun 1988 juga mengatur tentang Usaha Kesejahteraan Anak yang Mengalami Masalah. Pasal 1 menyebutkan bahwa "Anak yang mempunyai masalah" mencakup anak-anak yang tidak memiliki orang tua dan terlantar, anak terlantar, anak kurang mampu, anak dengan masalah perilaku, serta anak penyandang disabilitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan anak dan remaja. Upaya kesejahteraan remaja meliputi pembinaan, pengembangan, pencegahan, dan rehabilitasi. Baik pemerintah maupun masyarakat dapat melakukan usaha ini, baik di dalam maupun di luar panti. Mereka juga bisa memberikan pengawasan, bimbingan, bantuan, serta pemantauan kesejahteraan remaja. Anak terlantar, sebagai remaja, bisa mendapatkan perawatan pengganti orang tua atau keluarga melalui berbagai program agar dapat berkembang secara fisik, mental, dan sosial (Najib & Wardiana, 2017), sehingga mereka dapat merasakan kesejahteraan hidup. Kesejahteraan remaja dengan demikian menjadi tanggungjawab negara.

Oleh sebab itu, negara melalui dinas sosial sebagai instansi pemerintah berperan dalam bidang pembantuan sosial bagi anak-anak yang terlantar, yatim, piatu dan yatim piatu tapi juga yang dari ekonomi lemah. Anak-anak dalam status tersebut melalui proses penerimaan yang terprosedur dapat menjadi penghuni UPTD Kesejahteraan Sosial Anak, terkhususnya dalam naungan dinas sosial untuk dapat dipelihara tapi juga dapat mengalami pembinaan-pembinaan yang berguna bagi kehidupan mereka. Hal inilah yang terjadi di Dinas Sosial Pemerintah Provinsi NTT, yakni dalam UPTD Kesejahteraan Sosial Anak, difokuskan dalam memelihara, membina dan mengembangkan kepribadian anak dan remaja agar menjadi pribadi yang memiliki masa depan dan mandiri serta mengalami kepuasan hidup.

Salah satu indikator dari kepuasan hidup adalah dapat menerima masa lalu dan masa sekarang dan menjadi bahagia. Remaja yang menghuni panti di bawah naungan UPTD Kesejahteraan Sosial anak adalah para remaja yang antara lain tidak terpenuhi kebutuhan fisiologinya karena berasal dari keluarga yang secara ekonomi kurang mampu, remaja yang menemui masalah karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan perhatian dari orang tua karena orang tua yang bercrai atau pola asuh yang tidak sesuai. Pada lingkungan sosialnya, remaja kurang diterima dan sering menerima ejekan dari teman-teman sebayanya. Keterbatasan yang muncul pada pemuasan ketiga kebutuhan tersebut akan memengaruhi harga diri remaja dan mempengaruhi kepuasan hidupnya. Kebutuhannya Remaja yang tidak terpenuhi akan mengalami ketidakpuasan hidup dan melakukan hal-hal yang negatif. Untuk itu remaja yang terlantar karena kebutuhannya tidak terpenuhi seperti yang telah disebutkan di atas memerlukan perlindungan khusus.

Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, dalam Pasal 1 ayat (6), menyatakan bahwa "Anak terlantar adalah anak yang tidak terpenuhi kebutuhan fisik, mental, spiritual, maupun sosialnya secara layak." Sementara itu, menurut Undang-Undang No. 4 Tahun 1979 angka 7, "Anak terlantar adalah anak yang, karena suatu alasan, orang tuanya mengabaikan kewajiban mereka sehingga kebutuhan anak, baik secara rohani, jasmani, maupun sosial, tidak terpenuhi dengan semestinya.". Karena itu, remaja perlu dilindungi agar bertumbuh dan berkembang optimal baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial dan dapat merasakan kepuasan hidup. Salah satu factor yang mempengaruhi Kepuasan hidup adalah faktor religiusitas.

Religiusitas seseorang memiliki hubungan dengan kepuasan hidup. Sebagaimana hasil penelitian dari Suminta & Ghufon, (2019) ada hubungan antara religiusitas dan kepuasan hidup. Religiusitas dalam diri seorang remaja jika semakin tinggi, maka kenakalan remaja semakin rendah (Taufik et al., 2020). Menurut Rahmawati, (2016) religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut. Seseorang dengan tingkat religiusitasnya yang baik, maka ia dapat merasakan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya seseorang yang tidak memiliki religiusitas yang baik, maka tidak merasakan kesejahteraan psikologis yang nampak dari kurangnya memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain,

tidak hangat dan terbuka terhadap orang lain dan kurang dapat merasakan keprihatinan terhadap orang lain (Fitriani, 2017). Remaja yang memiliki religiusitas yang baik, maka berfungsi dalam kehidupan sosialnya sebagai bentuk pengawasan sosial bagi remaja untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku dalam kehidupan masyarakat. Sebagaimana hasil penelitian oleh Aviyah & Farid, (2014) bahwa remaja yang memiliki religiusitas pada tingkat tinggi, maka perilakunya cenderung sesuai dengan nilai dan norma di masyarakat.

Berdasarkan hal di atas, maka religiusitas remaja yang mendapat perlindungan khusus di UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “Riang” Naibonat perlu mendapat perhatian sehingga bisa meningkatkan kepuasan hidup terkhususnya remaja. Kepuasan hidup dapat dilihat dari sisi kognitif dan dalam keadaan sadar. Dengan demikian, individu mampu merasakan kepuasan hidup ketika berada dalam kondisi sadar. Kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*) merupakan ciri dari *mindfulness*. *Mindfulness* sendiri dapat memberikan dampak positif dan berkontribusi terhadap kesejahteraan (*well-being*) serta kebahagiaan (*happiness*) individu (Cendana et al., 2024). Dalam bidang psikologi, *mindfulness* menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa sekarang yaitu sebagai emosi positif. Tolok ukur kebahagiaan adalah kepuasan hidup individu, yaitu sebagai sebuah perasaan puas pada internal individu (Waskito et al., 2018). Kepuasan hidup sebagai tolok ukur kebahagiaan berasal dari *mindfulness* karena *mindfull* menciptakan kejernihan kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membedakan, *mindfulness* juga dapat menghasilkan kesadaran dan perhatian yang fleksibel, serta dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan (Brown et al., 2007). Individu yang mempraktikkan meditasi *mindfulness* dapat menerima pengalaman sebagai realitas apa adanya, hal ini dapat mereduksi perasaan negatif dan dapat meningkatkan perasaan positif pada individu.

Praktik meditasi *mindfulness* berpengaruh pada penurunan pikiran negatif yang dapat meningkatkan kepuasan hidup (Waskito et al., 2018). Meditasi *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu (Pidgeon & Keye, 2014); juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja (Savitri & Listiyandini, 2017). Efek variabel mediator juga memiliki pengaruh pada hubungan antara meditasi *mindfulness* dengan variabel-variabel yang terkait dengan kepuasan hidup individu, diantaranya adalah resiliensi (Bajaj & Pande, 2016); regulasi emosi (Mandal et al., 2017); serta kecerdasan emosi (Wang & Kong, 2014).

Berdasarkan hal-hal di atas, maka tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan penguatan terhadap remaja melalui pelatihan *mindfulness* dengan dorongan faktor religiusitas agar remaja-remaja tersebut agar dapat merasakan kepuasan hidupnya yaitu mengalami kesejahteraan psikologis. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cendana et al., (2024) menjelaskan bahwa praktek *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Waskito et al., (2018) memperoleh temuan bahwa ada

hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup remaja. Untuk itu kepuasan hidup dapat dicapai melalui pelatihan *mindfulness* dan dalam kegiatan ini dilakukan dengan dorongan faktor religiusitas. Faktor religiusitas juga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kepuasan hidup. Hal ini senada dengan penelitian Suminta & Ghufron, (2019) bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi kemampuan untuk memperoleh kepuasan hidup.

Dengan demikian Program Studi Pendidikan Penyuluh Agama pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, melalui tim kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja yang ada di UPTD Kesejahteraan Sosial Anak ‘Riang’ Naibonat dengan tema “Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup Dengan Dorongan Faktor Religiusitas Remaja”

2 METODE PENGABDIAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah para remaja yang sedang diasuh oleh UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “Riang Naibonat sebanyak 89 orang sehingga pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan Kepuasan Hidup Remaja dilakukan dengan pendekatan Pelatihan dan penyuluhan. Menurut Kaswan dalam (Safitri, 2019) pelatihan adalah proses peningkatan pengetahuan. Pelatihan juga merupakan proses yang bertujuan membantu peserta untuk memperoleh keterampilan yang diperlukan agar dapat mencapai efektivitas dalam menjalankan tugas-tugas tertentu. Proses ini melibatkan pengembangan pola pikir, sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan. (Safri, 2015). Penyuluhan merupakan bagian dari pelatihan tersebut. Adapun alur Pengabdian kepada masyarakat yang digambarkan dalam bentuk diagram gambar 1 menurut Mangkunegara sebagai berikut (Safri, 2015):



Gambar 1. Diagram Alur tahapan PKM

Output yang diharapkan dari pelatihan ini yaitu remaja memperoleh penguatan melalui pelatihan *mindfulness* dengan dorongan faktor religiusitas agar remaja-remaja tersebut agar dapat merasakan kepuasan hidupnya yaitu mengalami kesejahteraan psikologis. Langkah langkah untuk mencapai output tersebut dilakukan meliputi :

1. Identifikasi kebutuhan pelatihan dilakukan melalui identifikasi dan analisis kebutuhan pada mitra pengabdian masyarakat melalui kegiatan survei.

2. Menetapkan tujuan dan sasaran kegiatan. Sasaran kegiatan yaitu para remaja yang berada dibawah naungan UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “RIANG” di Naibonat Kupang.
3. Menetapkan kriteria keberhasilan. Indikator keberhasilan dari kegiatan dinilai berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan melalui pengisian angket untuk mengukur tingkat
4. Menetapkan metode pelatihan. Metode yang ditetapkan dalam kegiatan ini adalah metode pelatihan yang diawali dengan penyuluhan
5. Mengadakan percobaan. Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan bagi remaja mengenai kepuasan hidup dengan dorongan faktor religius dan pelatihan *mindfulness*
6. Evaluasi yaitu melakukan pengukuran dampak dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diukur melalui pengisian angket dengan skala likert menurut Sugiyono dalam (Palupi et al., 2021) dan respon secara langsung dari peserta.

3 HASIL DAN ANALISIS

Keberadaan remaja di UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “Riang” Naibonat Kupang merupakan remaja yang terlantar akibat keadaan yatim, piatu, yatim piatu, *broken home* dan terlantar karena keadaan ekonomi keluarga. Penyelenggaraan pemeliharaan dan perlindungan anak sudah dilakukan, baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Namun masih terdapat remaja yang memiliki perilaku negatif yang merupakan indikasi rendahnya kepuasan hidup, seperti sering bolos sekolah, malas ke sekolah, tidak mengerjakan tugas dan lainnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka ditentukanlah tujuan dan sasaran serta metode yang didesain dalam sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan dan penyuluhan. Dalam kegiatan ini, peserta yang adalah para remaja diberi wawasan tentang kepuasan hidup, religiusitas dan *mindfulness* sehingga dapat menyadari, merasakan dan memahami kehidupan yang sedang dijalani. Kepuasan hidup dijelaskan dari aspek-aspeknya yakni, penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*) dan faktor religiusitas yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Selanjutnya, peserta diberi pelatihan terkait *mindfulness* di mana peserta dalam keadaan rileks diberi tontonan video terkait *mindfulness* kemudian diberi penjelasan dan pelatihan oleh narasumber mengenai cara mempraktikkannya dan diakhiri dengan praktik *mindfulness* secara bersama. Melalui pelatihan *mindfulness* jika peserta sewaktu-waktu dalam kondisi stress atau bermasalah yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stress melainkan memiliki kejernihan berpikir sebab dampak *mindfulness* dapat memberi kesejahteraan (*well being*) dan kebahagiaan (*happiness*).

Temuan kegiatan PKM ini adalah remaja yang mengalami penelantaran dan memiliki kepuasan hidup yang rendah dapat didampingi dengan memberikan praktek *mindfulness* (gambar 2 sampai dengan 6). Melalui praktek ini, remaja diajak untuk memaknai kehidupan yang sedang dijalani dan termotivasi untuk meningkatkan kepuasan hidupnya sehingga memperoleh kesejahteraan psikologi.

Hasil PKM ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cendana et al., (2024) bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang ditandai dengan mengalami kepuasan hidup.



Gambar 2. Remaja di UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “Riang” Naibonat Kupang



Gambar 3. Penyuluhan tentang Kepuasan Diri



Gambar 4. Pelatihan *Mindfulness*

Indikator Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat melalui hasil pengamatan bahwa kegiatan ini disambut positif oleh peserta pada saat mendengar materi penyuluhan yang diberikan oleh masing-masing narasumber. Hal ini nampak dari adanya peran aktif dari peserta dalam bertanya dan mengemukakan apa yang tidak dipahami.



Gambar 5. Remaja aktif bertanya



Gambar 6. Pengisian angket oleh remaja

Evaluasi dilakukan melalui perhitungan angket berdasarkan skala *Likert* yang dibagikan untuk diisi oleh masing-masing peserta. Tujuannya untuk mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun hasil evaluasi digambarkan pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Hasil penilaian evaluasi PKM

Kriteria Keberhasilan	Jumlah	Jawaban
Tinggi	43	70,79%
Sedang	34	15,73%
Rendah	12	13,48%

Berdasarkan tabel 1 atas dapat diketahui bahwa penilaian peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berada pada kategori tinggi dengan 70,79%, sedang 15,73%, dan rendah 13,48%. Persentase ini menunjukkan bahwa peserta menyambut positif kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun saran-saran yang disampaikan oleh mitra bahwa kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin agar peserta semakin terlatih melakukan *mindfulness* dalam menghadapi berbagai situasi termasuk agar dapat menemukan kepuasan hidup dengan dorongan faktor religiusitas. Pelatihan *mindfulness* dalam kegiatan ini dapat digunakan sebagai mediator pengaruh religiusitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam memperoleh kepuasan hidup (Aisyah, 2023). Remaja yang mengalami kepuasan hidup akan bahagia. Menurut Snyder & Lopes dalam (Dariyo, 2018) kebahagiaan adalah hasil seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

4 KESIMPULAN

Meningkatnya jumlah remaja yang terlantar akibat yatim, yatim piatu, *broken home* dan rendahnya kemampuan ekonomi berdampak pada kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat dan lingkungan tempat tinggal. Upaya UPTD Kesejahteraan Sosial Anak “Riang” Naibonat Kupang sudah melakukan pendampingan dan pembinaan untuk meningkatkan aktualisasi diri remaja, namun masih perlu didukung oleh pelatihan yang dapat meningkatkan kepuasan hidup pada remaja.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat diketahui penilaian peserta terhadap kegiatan ini berada pada kategori tinggi yaitu 70,79%. Persentase ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi peserta yang adalah para remaja berupa pelatihan *mindfulness* dengan dorongan faktor religiusitas untuk meningkatkan kepuasan hidup. Namun perlu juga mengadakan program pelatihan lainnya seperti pelatihan manajemen emosi, komunikasi efektif serta mengadakan pelatihan penguatan religiusitas dengan mengintegrasikan raspek spiritual agar remaja semakin mengenal diri dengan kekuatan-kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi setiap tantangan hidup. Kiranya hasil kegiatan ini dapat menjadi bekal bagi remaja untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam menyikapi setiap tantangan kehidupan.

REFERENSI

- Adabina, N., & Handayani, E. (2022). Komunikasi Online Remaja dengan Orang Tuanya yang Bekerja Berperan dalam Meningkatkan Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.174-192.2021>
- Aisyah. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal*

- Psikologi Indonesia*, 3(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Cendana, J., Suherman, H., & Ponijan, P. (2024). Mindfulness Practices in Psychological Wellbeing. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 546–549. <https://doi.org/10.57235/jetish.v3i1.1968>
- Dariyo, A. (2018). Hubungan Antara Persahabatan dan Kecerdasan Emosi dengan Kepuasan Hidup Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 168–179. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.505>
- Fitriani, A. (2017). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Edisi 5.). Erlangga.
- Kang, T. K. . & P. (2013). Life satisfaction correlate of death anxiety among elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(1), 121–121.
- Khairunnisa, D. F., & Noor, H. (2017). Hubungan Self Compassion dengan Life Satisfaction pada Remaja Low Vision di SLBN A Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 733–740. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7534>
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2017). Mindfulness, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being: Exploring the Link. *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health*, 24(January), 57–63.
- Najib, A., & Wardiana, R. (2017). PERAN POLA ASUH BAGI ANAK TERLANTAR DI PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK (PSAA) HARAPAN MAJELUK KOTA MATARAM NTB. *KOMUNITAS*, 9(1), 64–82. <https://doi.org/10.20414/komunitas.v9i1.1766>
- Palupi, I. A. B., Djuniadi, D., & Ristanto, R. D. (2021). Penerapan E-Learning Berbasis Learning Management System Menggunakan Easyclass. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 38(1), 39–43. <https://doi.org/10.15294/jpp.v38i1.31223>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rahmawati, H. K. (2016). Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro. *Jurnal Community Development*, 1(2), 35–52. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Kegiatan+Religiusitas+Masyarakat+Marginal+di+Argopuro&btnG=
- Safitri, D. E. (2019). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Dimensi*, 8(2), 240–248. <https://doi.org/10.33373/dms.v8i2.2154>
- Safri, H. (2015). Mengembangkan Kreativitas Mahasiswa Berbasis Pelatihan. *Muamalah*, 5(2), 161–169.
- Said, H., Khumas, A., Khumas, A., dan Siswanti, D. N. (2015). *Kebahagiaan dan Kesedihan Istri yang Memilih Berhenti Berkarir*.
- Santrock, J. W. (2012). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Seligman, M. (2013). *Beyond authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Mizan Pustaka.
- Suminta, R. R., & Ghufro, M. N. (2019). Hubungan Antara Orientasi Religiusitas Dengan Kepuasan Hidup. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11013>
- Taufik, M., Hyangsewu, P., Azizah, I. N., & Indonesia, P. (2020). *1637-3431-1-Pb*. 6(1).
- van Beuningen, J. (2012). The satisfaction with life scale examining construct validity. *Discussion Paper (201209)*, 201209, 1–23.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843–852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*,

- 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Watson, J. C., & Haktanir, A. (2017). School Connectedness, Self-Esteem, and Adolescent Life Satisfaction. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 44(2), 32–48. <https://doi.org/10.1080/15566382.2017.12069189>