



Mengelola Hidup, Menata Masa Depan : Pemberdayaan Remaja SMTK Rote Ba'a dalam *Self Management* dan Karakter Kristiani

Petrus Logo Radja^{1*}, Yonatan Foeh², Maria Natalia Loban³, Meyrlin Saefatu⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia

*Corresponding author: petrus.logoradja@gmail.com

Received 20-08-2025

Revised 28-08-2025

Published 12-09-2025

ABSTRAK

SMTK Rote Ba'a, lembaga pendidikan menengah berbasis Kristen di Kabupaten Rote Ndao, NTT, menghadapi tantangan serius dalam *self management* dan pembentukan karakter Kristiani pada remajanya. Kesulitan mengatur waktu, mengendalikan emosi, menentukan tujuan hidup, serta lemahnya disiplin dalam membangun kebiasaan positif berdampak pada kesiapan spiritual dan personal mereka. Nilai-nilai Kristiani seperti kasih, integritas, tanggung jawab, dan penguasaan diri juga belum sepenuhnya terinternalisasi. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan membekali remaja dengan keterampilan *self management* yang terintegrasi dengan karakter Kristiani, sehingga lebih siap menghadapi tantangan hidup dan panggilan pelayanan. Kegiatan dilaksanakan melalui survei kebutuhan, pemberian materi, serta diskusi interaktif. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan diri dan karakter Kristiani sebagai fondasi hidup beriman, disiplin, dan berintegritas. Temuan ini penting untuk diadopsi lebih luas dalam kebijakan pendidikan Kristen sebagai model penguatan generasi muda yang berkarakter dan tangguh.

Kata kunci: Pemberdayaan; Remaja; *Self Management*; Karakter; Kristiani

ABSTRACT

Rote Ba'a Christian Theological High School, a Christian-based secondary education institution in Rote Ndao Regency, East Nusa Tenggara, faces serious challenges in the areas of self-management and Christian character formation among its students. Difficulties in managing time, controlling emotions, setting life goals, and maintaining discipline in building positive habits have affected their spiritual and personal readiness. Christian values such as love, integrity, responsibility, and self-control have also not been fully internalized. To address these needs, this Community Service program aims to equip students with self-management skills integrated with Christian character formation, enabling them to better face life's challenges and respond to their calling in ministry. The program was carried out through a needs assessment survey, material delivery, and interactive discussions. The results indicated an increased understanding among participants regarding the importance of self-management and Christian character as the foundation for a faithful, disciplined, and integral life. These findings are significant for broader adoption in Christian education policies as a model for strengthening young generations to become resilient and value-driven.

Keywords: Empowerment; Youth; Self-Management; Character; Christian

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja



mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Izzani et al., 2024). Masa remaja adalah masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun (Marwoko, 2019) Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Remaja merupakan segmen strategis dalam struktur sosial dan spiritual masyarakat karena mereka memegang peranan sebagai generasi penerus yang akan menentukan arah masa depan gereja, bangsa, dan peradaban global (Ozdemir, 2016).

Masa remaja dikenal sebagai fase transisi yang krusial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana individu mengalami proses pembentukan identitas diri, pematangan emosi, dan pengembangan kapasitas social (Suryana et al., 2022). Erik Erikson dalam teorinya menyebut masa ini sebagai tahap pencarian identitas versus kebingungan identitas (*identity vs. role confusion*), yang bila tidak diarahkan dengan baik dapat berujung pada krisis eksistensial dan kegagalan dalam menentukan arah hidup (Nadiah et al., 2021).

Dalam konteks kehidupan modern yang ditandai oleh derasnya arus informasi, penetrasi teknologi digital, dan perubahan nilai-nilai sosial, remaja menghadapi tantangan multidimensional. Beberapa tantangan yang menonjol di antaranya adalah krisis identitas religius, tekanan kelompok sebaya, kecenderungan terhadap konsumsi media sosial yang tidak sehat, serta rendahnya motivasi internal dalam membentuk masa depan yang bertanggung jawab secara spiritual dan sosial. Hal ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, moralitas, serta daya juang generasi muda dalam menapaki proses aktualisasi diri secara positif (Rezta Dwi et al., 2024).

Kondisi ini semakin menantang dalam ruang lingkup Sekolah Menengah Teologi Kristen (SMTK), di mana peserta didik secara institusional diarahkan untuk menjadi pelayan Tuhan di masa depan, namun tidak semua dari mereka memiliki kesiapan personal dan spiritual yang memadai. Tuntutan untuk menguasai pengetahuan teologi dan menjalankan kehidupan yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani sering kali belum sejalan dengan kemampuan remaja untuk mengelola kehidupannya sendiri. Dalam praktiknya, banyak siswa SMTK yang mengalami kesulitan dalam self management atau pengelolaan diri, seperti kurangnya keterampilan dalam manajemen waktu, ketidakmampuan mengelola stres dan emosi, kebingungan dalam menetapkan tujuan hidup, serta kurangnya disiplin dalam membentuk kebiasaan yang membangun. Selain itu, karakter Kristiani yang seharusnya menjadi fondasi moral dan etis, seperti integritas, kasih, tanggung jawab, kerendahan hati, dan penguasaan diri, sering kali belum tumbuh secara utuh dalam praktik kehidupan sehari-hari remaja. Padahal, pembentukan karakter Kristiani bukan hanya menjadi tujuan pendidikan teologi,

tetapi juga merupakan panggilan etis bagi setiap individu Kristen untuk hidup seturut dengan kehendak Allah dan menjadi terang serta garam bagi dunia (Mat. 5:13–16).

Dengan demikian, muncul urgensi bagi institusi pendidikan teologi, para pendidik, serta pelayan gereja dan masyarakat untuk secara kolaboratif melakukan intervensi edukatif yang bersifat holistik. Intervensi ini bukan sekadar bersifat informatif, tetapi transformatif, yakni mengubah cara berpikir, bersikap, dan bertindak para remaja agar sesuai dengan nilai-nilai Injil serta kebutuhan kontekstual zaman.

Kesenjangan ini memperlihatkan adanya kebutuhan mendesak akan suatu intervensi edukatif yang bersifat holistik. Upaya yang diperlukan tidak cukup hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif, yakni mampu membentuk pola pikir, sikap, dan tindakan remaja agar sesuai dengan nilai-nilai Injil sekaligus relevan dengan konteks zaman. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberdayakan remaja SMTK melalui pelatihan self management yang terintegrasi dengan pembentukan karakter Kristiani.

Melalui kegiatan bertajuk *"Mengelola Hidup, Menata Masa Depan: Pemberdayaan Remaja SMTK dalam Self Management dan Karakter Kristiani"*, tim pengabdian berupaya menghadirkan ruang pembelajaran yang interaktif, reflektif, dan kontekstual. Kegiatan ini diharapkan membekali remaja dengan keterampilan praktis dalam mengatur hidupnya secara mandiri dan bertanggung jawab, sekaligus meneguhkan identitas iman mereka sebagai pengikut Kristus. Dengan demikian, hasil kegiatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan jangka pendek, tetapi juga memberikan kontribusi berkelanjutan bagi pembentukan generasi muda yang berintegritas, matang secara spiritual, dan siap menghadapi tantangan zaman.

Melalui kegiatan bertajuk *"Mengelola Hidup, Menata Masa Depan: Pemberdayaan Remaja SMTK dalam Self Management dan Karakter Kristiani"*, tim pengabdian berusaha menghadirkan ruang belajar dan refleksi yang interaktif, inspiratif, dan kontekstual bagi para peserta didik SMTK. Kegiatan ini dirancang untuk membekali para remaja dengan keterampilan dasar dalam mengelola hidupnya secara mandiri dan bertanggung jawab, sekaligus memperkuat identitas iman mereka sebagai pengikut Kristus. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini bukan hanya memberikan dampak sesaat, tetapi menanamkan nilai dan keterampilan yang akan menjadi bekal berharga bagi mereka dalam menghadapi masa depan dengan bijaksana, penuh iman, dan integritas Kristiani.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMTK Rote Ba'a, yang dilaksanakan pada hari Senin, 11 Agustus 2025. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 40 orang, yang terdiri dari 36 penerima manfaat (peserta didik) dan empat orang guru. Kegiatan tersebut berlangsung dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Adapun alur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Alur tahapan kegiatan

Tahapan Utama	Uraian Kegiatan
Survei Kebutuhan	Identifikasi kebutuhan remaja SMTK terkait <i>self management</i> dan karakter Kristiani.
Perencanaan Materi	Menyusun materi pelatihan dengan fokus pada <i>Self Management & Karakter Kristiani</i> .
Pelaksanaan Kegiatan	1. Pembukaan 2. Penandatanganan IA 3. Pemberian Materi dengan metode: Ceramah dan Diskusi Interaktif
Hasil Kegiatan	Peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya <i>self management</i> dan karakter Kristiani.
Dampak	Kesiapan spiritual & personal remaja dalam menghadapi tantangan hidup serta panggilan pelayanan.

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama, sebelum melakukan kegiatan PkM tim melakukan survey terlebih dahulu. Survey dilakukan melalui komunikasi via *Whatsapp* dengan Kepala Sekolah yaitu Ibu Welmince S. Narakaha, S.Pd. Pembicaraan awal dalam survey tersebut adalah menanyakan jumlah peserta didik, serta kebutuhan yang dibutuhkan oleh para penerima manfaat di sana. Dalam survey ini dibicarakan mengenai bentuk kegiatan PkM yang akan dilaksanakan, waktu dan tempat pelaksanaan serta jumlah peserta Pengabdian kepada Masyarakat.
2. Tahap kedua, pada tanggal 11 Agustus 2025, tim Pengabdian kepada Masyarakat tiba di lokasi kegiatan, yaitu SMTK Rote Ba'a yang terletak di Kecamatan Lobalain. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan yang dipandu oleh *Master of Ceremony*. Selanjutnya, sambutan pertama disampaikan oleh Ketua Kelompok PkM, Bapak Petrus Logo Radja, M.Pd., yang menekankan tujuan serta harapan dari kegiatan ini. Acara kemudian dilanjutkan dengan sambutan Kepala Sekolah SMTK Rote Ba'a, Ibu Welmince S. Narakaha, S.Pd., yang sekaligus secara resmi membuka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.
3. Tahap ketiga, penandatanganan *Implementation of Arrangement* (IA) Kolaborasi antara empat Program Studi (Prodi) di bawah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, yakni Prodi Bimbingan Konseling Kristen, Prodi Pendidikan Penyuluh Agama, Prodi Pendidikan Agama Kristen, dan Prodi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini dengan Pihak SMTK Rote Ba'a.
4. Tahap keempat, acara selanjutnya adalah penyampaian materi dalam bentuk ceramah dengan tema "*Self Management*". Pemateri adalah Ibu Maria Natalia Loban, M.Pd. Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pengertian *self management* sebagai kemampuan untuk mengelola diri secara optimal dalam menghadapi berbagai situasi. Melalui materi ini diharapkan para penerima manfaat, yakni peserta didik SMTK Rote Ba'a, dapat lebih mampu mengatur dirinya secara efektif, mengembangkan kelebihan yang dimiliki, serta menjadi

pribadi yang bertanggung jawab baik dalam konteks akademik, rohani, maupun kehidupan sehari-hari.

5. Tahap kelima, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi bertema "*Karakter Kristiani*". Pemateri dalam sesi ini adalah Ibu Meyrlin Saefatu, M.Th. Dalam penyampaiannya, beliau menjelaskan terlebih dahulu mengenai pengertian *karakter Kristiani* sebagai sikap hidup yang berakar pada iman kepada Kristus dan tercermin melalui tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Melalui materi ini, para peserta didik diharapkan tidak hanya memahami pentingnya karakter Kristiani, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk nyata pertumbuhan iman mereka.

Berdasarkan Metode pelaksanaan dan tahapan di atas, maka dilakukan analisis terhadap dua kegiatan penting terkait dengan pemberian materi, yakni :

a) *Strength* (Kekuatan)

Kegiatan ini memiliki kekuatan utama pada relevansi materi yang disampaikan, yaitu *Self Management* dan *Karakter Kristiani*. Materi tersebut menyentuh langsung kebutuhan peserta didik, baik dalam hal pengelolaan diri maupun pembentukan sikap iman yang praktis. Kehadiran pemateri yang kompeten di bidangnya, yakni Ibu Maria Natalia Loban, M.Pd., dan Ibu Meyrlin Saefatu, M.Th., juga menjadi kekuatan signifikan karena mampu memberikan penjelasan yang tidak hanya teoritis tetapi juga kontekstual, sesuai dengan realitas kehidupan peserta didik. Pendekatan ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif menambah nilai karena membuka ruang partisipasi aktif peserta.

b) *Weakness* (Kelemahan)

Meskipun materi penting, metode penyampaian yang dominan dengan ceramah bisa menjadi kelemahan apabila peserta didik kurang aktif atau mudah kehilangan konsentrasi. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan membuat pendalaman materi masih terbatas. Kelemahan lain adalah potensi perbedaan tingkat pemahaman antar peserta, yang bisa membuat sebagian siswa lebih cepat menyerap materi dibandingkan yang lain.

c) *Opportunity* (Peluang)

Kegiatan ini membuka peluang besar untuk menanamkan nilai-nilai kristiani yang kokoh sejak dini, sekaligus melengkapi remaja dengan keterampilan hidup yang relevan di era modern. Dengan pemahaman yang baik tentang *self management*, peserta didik berpeluang menjadi pribadi yang lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Sedangkan melalui materi *karakter Kristiani*, terbuka peluang untuk memperkuat identitas iman mereka dalam menghadapi tantangan zaman. Kegiatan ini juga bisa menjadi pijakan untuk program lanjutan berupa pelatihan atau pendampingan spiritual dan akademik secara berkesinambungan.

d) *Threat* (Ancaman)

Beberapa ancaman yang mungkin muncul adalah pengaruh lingkungan eksternal yang tidak selalu sejalan dengan nilai-nilai Kristiani maupun prinsip

pengelolaan diri yang sehat. Misalnya, budaya digital yang sering kali membawa distraksi bisa melemahkan praktik *selfmanagement* yang baru dipelajari. Selain itu, kurangnya tindak lanjut dari pihak sekolah atau keluarga dapat menjadi ancaman karena nilai-nilai yang ditanamkan berpotensi memudar jika tidak diperkuat secara konsisten.

HASIL KEGIATAN

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjumlah empat orang tiba di lokasi kegiatan dan disambut dengan baik oleh pihak Sekolah Menengah Teologi Kristen (SMTK) Rote Ba'a. Seluruh rangkaian acara dipandu oleh *Master of Ceremony* (MC) dari pihak sekolah. Kegiatan pembukaan diawali dengan sambutan Ketua Tim PkM, Bapak Petrus Logo Radja, M.Pd., yang dalam kesempatannya menyampaikan bahwa kegiatan ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan para penerima manfaat. Sambutan berikutnya disampaikan oleh Kepala Sekolah SMTK Rote Ba'a, Ibu Welmince S. Narakaha, S.Pd., yang sekaligus secara resmi membuka kegiatan. Harapannya, kegiatan PkM ini dapat memberikan dampak positif bagi pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan pembentukan karakter peserta didik SMTK Rote Ba'a, serta memperkuat kerja sama antara pihak sekolah dengan tim PKM dari IAKN Kupang.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PkM oleh MC



Gambar 2. Sambutan yang dibawakan oleh Bapak Petrus Logo Radja, M.Pd selaku Ketua Tim PkM dari IAKN Kupang



Gambar 3. Sambutan yang dibawakan oleh Ibu Welmince S. Narakaha, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMTK Rote Ba'a

Seminar “Self Management”

Setelah diadakan acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Tim PkM dari IAKN Kupang pada sesi pertama dalam bentuk ceramah dan diskusi dengan tema “*Self Management*”. Pematerinya adalah Ibu Maria Natalia Loban, M.Pd. Dalam penyampaian materi ini, pemateri menyampaikan bahwa *Self management* merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki setiap individu dalam mengelola kehidupannya (Oktapianingsih et al., 2024). Istilah ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan dirinya sendiri demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini menuntut adanya kesadaran diri yang tinggi, sehingga seseorang mampu mengenali kelebihan maupun kekurangannya, sekaligus menetapkan prioritas hidup yang sesuai dengan kebutuhan dan visi masa depan (Marsela, 2019). Dengan *self management* yang baik, individu tidak hanya mampu mengarahkan perilakunya, tetapi juga mampu menjaga konsistensi dalam mewujudkan target yang telah ditentukan.

Self management tidak dapat dilepaskan dari beberapa aspek penting. Pertama, penggunaan waktu yang efektif menjadi kunci utama karena setiap orang memiliki waktu yang sama, namun kualitas pengelolaannya akan menentukan hasil yang dicapai. Kedua, motivasi berperan sebagai pendorong utama yang menjaga semangat dalam menghadapi berbagai tantangan. Ketiga, metode belajar yang tepat memungkinkan seseorang menyerap pengetahuan dan keterampilan secara lebih efisien. Keempat, kinerja yang optimal akan terlihat ketika individu mampu mengintegrasikan seluruh potensi dirinya. Dan terakhir, lingkungan fisik dan sosial yang kondusif turut memengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengelola hidupnya (Supriyati, 2013).

Self management yang baik memberikan dampak positif yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Produktivitas seseorang akan meningkat karena ia mampu bekerja secara teratur dan terarah. Stres yang biasanya muncul akibat penumpukan tugas atau ketidakteraturan hidup dapat diminimalisir karena adanya kemampuan mengatur prioritas. Lebih dari itu, kualitas hidup akan bertambah karena seseorang

mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab, waktu istirahat, kebutuhan pribadi, dan relasi dengan orang lain.

Untuk mencapai hal tersebut, ada sejumlah langkah praktis yang dapat diterapkan. Menetapkan tujuan hidup yang jelas merupakan langkah awal yang penting, karena tujuan akan menjadi kompas dan motivasi dalam setiap tindakan. Setelah itu, pengaturan waktu harus dilakukan secara disiplin melalui penyusunan jadwal harian maupun mingguan, sehingga semua kegiatan dapat terkontrol dengan baik. Pengelolaan emosi juga tidak kalah penting, sebab kestabilan emosi berpengaruh langsung pada kemampuan mengambil keputusan dan menjaga relasi sosial. Di samping itu, kesehatan fisik perlu dijaga karena tubuh yang sehat akan mendukung ketahanan mental dan spiritual (Ahmad, 2021)

Dalam mengatur tugas dan pekerjaan, individu disarankan untuk membuat langkah-langkah yang sistematis agar tidak kewalahan menghadapi banyak tanggung jawab. Penggunaan teknologi secara bijak juga menjadi salah satu sarana yang memudahkan, asalkan tetap digunakan secara proporsional. Evaluasi berkala atas setiap hasil kerja membantu seseorang untuk mengetahui kekurangan dan melakukan perbaikan. Jika dalam prosesnya mengalami kesulitan, meminta bantuan orang lain bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kebijaksanaan dalam mengelola keterbatasan.

Dengan demikian, *self management* tidak hanya sekadar konsep teoretis, tetapi keterampilan hidup yang nyata dan dapat dipraktikkan. Penerapan *self management* yang konsisten akan menolong seseorang untuk hidup lebih teratur, lebih fokus pada tujuan, serta lebih siap menghadapi tantangan hidup.



Gambar 4. Pemberian Materi pertama oleh Ibu Maria Natalia Loban, M.Pd

Seminar “Karakter Kristiani”

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Tim PkM dari IAKN Kupang pada sesi kedua dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif dengan tema “Karakter Kristiani”. Materi ini dibawakan oleh Ibu Meyrlin Saefatu, M.Th. Materi ini menekankan pentingnya pemberdayaan remaja di Sekolah Menengah Teologi Kristen (SMTK) dalam membangun dan menanamkan karakter Kristiani. Karakter dipahami sebagai sifat, akhlak, dan budi yang melekat pada kepribadian seseorang (Wulandari & Fauz, 2021). Dalam konteks kekristenan, karakter Kristiani berarti nilai-nilai, sikap,

dan tindakan yang mencerminkan kehidupan serta ajaran Yesus Kristus. Karakter Kristiani lebih mendalam daripada sekadar menjadi orang baik, karena bersumber dari relasi pribadi dengan Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat (Rendi et al., 2024).

Dasar Alkitabiah dari karakter Kristiani dijelaskan melalui berbagai nilai penting, seperti kasih (Yohanes 13:34), kerendahan hati (Filipi 2:3-5), ketaatan (1 Samuel 15:22), kesetiaan (Galatia 5:22), penguasaan diri (2 Timotius 1:7), serta keadilan dan kejujuran (Mikha 6:8; Amsal 12:22) (Horton, 1994). Nilai-nilai ini menjadi fondasi bagi remaja Kristen untuk menjalani kehidupan yang berintegritas.

Pentingnya karakter Kristiani bagi remaja ditegaskan melalui beberapa hal. Pertama, remaja dipanggil untuk menjadi garam dan terang dunia, menghadirkan pengaruh yang baik di manapun mereka berada. Kedua, mereka harus menjadi saksi Kristus dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, pembentukan karakter Kristiani menolong remaja belajar bertanggung jawab dan disiplin. Keempat, hal ini membangun hubungan yang erat dengan Tuhan dan sesama. Kelima, karakter Kristiani memungkinkan remaja untuk berani melawan arus zaman yang salah serta berdiri teguh dalam kebenaran (Ruru & Topayung, 2025).

Materi juga menyertakan review melalui sebuah film yang memperlihatkan tipe-tipe orang Kristen, yaitu Kristen tradisi (*inherited faith*), Kristen aktivis (*church worker*), dan Kristen yang mengalami pertobatan hati (*transformed believer*). Hal ini menegaskan bahwa karakter Kristiani sejati tidak cukup hanya diwarisi atau dihidupi dalam aktivitas lahiriah, melainkan harus lahir dari pertobatan yang nyata dan transformasi hati.

Sebagai penutup, ditegaskan bahwa karakter Kristiani ibarat akar pohon. Ia memang tidak terlihat, tetapi sangat penting karena menjadi penopang yang membuat kehidupan seorang remaja tetap berdiri tegak di tengah berbagai tantangan zaman (Doma & Christiani, 2022).



Gambar 5. Pemberian materi kedua oleh Ibu Meyrlin Saefatu, M.Th

Analisis Hasil Kegiatan

Evaluasi kegiatan seminar ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pelaksanaan seminar mampu meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai konsep dan praktik *self management*, sekaligus menginternalisasikan nilai-nilai karakter Kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Metode evaluasi dilakukan melalui tiga pendekatan, yaitu: (1) observasi proses oleh fasilitator, mencakup keterlibatan

siswa dalam diskusi, kualitas pertanyaan, serta partisipasi aktif; (2) refleksi tertulis singkat pasca-sesi berupa *self-assessment* pemahaman dan rencana aksi pribadi; serta (3) umpan balik lisan dari perwakilan siswa dan guru pada akhir kegiatan.

Hasil temuan kunci menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam beberapa aspek. Pertama, dari sisi pemahaman konseptual, mayoritas peserta mengaku beralih dari kategori “cukup paham” ke “paham/sangat paham” mengenai definisi, tujuan, dan langkah praktis *self management* (penetapan tujuan, penjadwalan, dan evaluasi diri). Kedua, dalam aspek kesiapan praktik, sebagian besar siswa menuliskan rencana aksi berupa kebiasaan baru yang dapat diterapkan, seperti penggunaan *time-blocking* untuk belajar malam atau membuat jurnal evaluasi harian, yang menandai pergeseran dari pengetahuan ke komitmen perilaku. Ketiga, penguatan nilai karakter juga tampak ketika peserta mampu mengaitkan nilai-nilai Kristiani seperti kasih, integritas, dan penguasaan diri dengan situasi konkret di sekolah maupun rumah. Keempat, keterlibatan siswa selama seminar terbilang tinggi, ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah pertanyaan dan berbagi pengalaman pribadi, khususnya pada sesi kedua.

Indikator keberhasilan dapat dilihat melalui capaian *output* dan *outcome* awal. Dari sisi *output*, seminar berhasil melaksanakan dua sesi tematik, menyampaikan materi dan *handout*, serta mengumpulkan rencana aksi pribadi tertulis. Dari sisi *outcome* awal, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman melalui *self-assessment*, munculnya komitmen perilaku baru, serta kesadaran etis-spiritual yang lebih terartikulasi.

Meski demikian, terdapat keterbatasan dalam analisis. Evaluasi masih bergantung pada *self-report* dan observasi singkat tanpa adanya pengukuran longitudinal. Selain itu, pre-post test terstandar belum dilaksanakan sehingga besaran peningkatan pemahaman belum dapat dikuantifikasi secara objektif.

Sebagai tindak lanjut, disarankan adanya *follow-up* 4–6 minggu pasca-seminar berupa *coaching* singkat dan penggunaan lembar pantau kebiasaan (*habit tracker*). Evaluasi berikutnya dapat dilengkapi dengan pre-post test sederhana menggunakan skala Likert (1–5) untuk aspek manajemen waktu, emosi, penetapan tujuan, dan penguasaan diri. Selain itu, guru atau wali kelas perlu menggunakan rubrik observasi guna menilai konsistensi perilaku siswa, seperti ketepatan waktu, kedisiplinan tugas, dan sikap sehari-hari. Untuk memperkuat integrasi nilai iman dengan praktik *self management*, kelompok kecil refleksi rohani juga direkomendasikan sebagai media pembinaan lanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Mengelola Hidup, Menata Masa Depan: Pemberdayaan Remaja SMTK Rote Ba’a dalam Self Management dan Karakter Kristiani” telah terlaksana dengan baik sesuai tujuan yang direncanakan dan mendapat antusiasme tinggi dari para penerima manfaat, khususnya peserta didik yang terlibat aktif dalam setiap sesi. Melalui materi *self*

management, peserta didik belajar tentang pentingnya mengenal diri, mengatur waktu, mengendalikan emosi, serta membangun disiplin hidup untuk mencapai tujuan, sedangkan materi tentang karakter Kristiani menekankan nilai-nilai alkitabiah seperti kasih, kerendahan hati, ketaatan, kesetiaan, kejujuran, dan penguasaan diri. Kedua materi ini saling melengkapi sehingga membentuk remaja yang tidak hanya cerdas dalam mengelola hidupnya, tetapi juga berkarakter Kristiani yang kuat.

Kegiatan ini sekaligus menunjukkan bahwa pembinaan dan bimbingan spiritual bagi remaja sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan perkembangan zaman, sehingga program serupa perlu terus dilakukan di SMTK Rote Ba'a dengan sasaran klaster yang berbeda, seperti guru, orang tua, maupun komunitas remaja lainnya, agar manfaatnya semakin luas serta mampu memfasilitasi dan melengkapi kebutuhan rohani maupun pengembangan diri seluruh warga sekolah.

Saran

1. Pihak sekolah bersama lembaga gereja dan pemerintah daerah dapat menyusun kebijakan pembinaan remaja secara berkelanjutan dengan memasukkan *self management* dan *pembentukan karakter Kristiani* ke dalam program kurikuler maupun ekstrakurikuler.
2. SMTK Rote Ba'a perlu menjadikan kegiatan semacam ini sebagai agenda rutin tahunan agar pembinaan spiritual dan personal tidak bersifat parsial, tetapi menjadi bagian dari sistem pembelajaran.
3. Perlu adanya kolaborasi lintas sektor (akademisi, gereja, lembaga swadaya, dan pemerintah) untuk memperluas dampak program ini sehingga menjadi gerakan bersama dalam mempersiapkan generasi muda yang tangguh secara mental, spiritual, dan moral.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang setulusnya disampaikan kepada lembaga mitra, yaitu SMTK Rote Ba'a yang berada di bawah naungan Kementerian Agama, atas kesediaan dan partisipasi aktifnya dalam menyukseskan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh empat program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Apresiasi yang sama juga ditujukan kepada IAKN Kupang beserta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAKN Kupang yang telah memberikan dukungan, fasilitasi, dan kepercayaan penuh kepada tim sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 1354–1364.
- Doma, Y., & Christiani, A. (2022). Iman Kristen Sejati: Proses Bertumbuh dan Berbuah dalam Kebenaran Berdasarkan Matius 13:24-30. *Saint Paul's Review*, 2(2), 99–111.

- Horton, S. M. (1994). *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan*. Penerbit Gandum Mas.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- Marsela, R. D. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tarbiyah Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75.
- Nadiah, S., Nadhirah, N. A., & Fahriza, I. (2021). HUBUNGAN FAKTOR PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL DENGAN IDENTITAS VOKASIONAL PADA REMAJA AKHIR. *QUANTA*, 5(1), 21–29.
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40–57.
- Ozdemir, A. (. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal Of Caring Sciences*, 9(2), 718.
- Rendi, Sinaga, G. M., & Sandra Rosiana, T. (2024). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pembentukan Karakter Dan Etika Berbasis Nilai-Nilai Kristen. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(1), 134–144.
- Reztu Dwi, S., Saputra, S., & Gunawan, D. (2024). Kemajuan Digital: Bagaimana Teknologi Membentuk Ulang Cara Kita Berkomunikasi. *JURDISADA: Jurnal Bahasa Dan Sastra Daerah*, 1(1), 13–20.
- Ruru, A., & Topayung, S. L. (2025). MENGEMBANGKAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN NILAI-NILAI KRISTIANI BAGI PERTUMBUHAN IMAN SISWA PADA USIA 16-18 TAHUN SESUAI 1 TIMOTIUS 4:12. *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen*, 5(1), 33–51.
- Supriyati, A. (2013). *UPAYA MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIIID DI SMPN I JAKENAN PATI*. Universitas Negeri Semarang.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1–12.
- Wulandari, A., & Fauz, A. (2021). URGENSI PENDIDIKAN MORAL DANKARAKTER DALAM MEMBENTUKKEPRIBADIAN PESERTA DIDIK. *Edupedia*, 6(1), 75–85.