

BUKU PEDOMAN



“Inside Out”

“Pemberdayaan Anak Marginal Menuju Kesejahteraan Berkelanjutan Berbasis Teori *Psychological Well-Being* di Komunitas Berbagi Peduli Blitar”



**Tim PKM-Pengabdian Masyarakat
Universitas Negeri Malang**



insideoutpkmpm@gmail.com



[pkm_insideout](https://www.instagram.com/pkm_insideout)



[pkminsideout_](https://www.tiktok.com/@pkminsideout)



[pkm-pminsideout2026](https://www.youtube.com/channel/UCpkm-pminsideout2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya Buku Pedoman Mitra PKM-PM "Pemberdayaan Anak Marginal Menuju Kesejahteraan Berkelanjutan Berbasis Teori *Psychological Well-Being* di Komunitas Berbagi Peduli Blitar". Buku ini menjadi panduan bagi mitra untuk melaksanakan program "*Inside Out*" secara mandiri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak-anak marginal. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, yang telah memberikan apresiasi berupa pendanaan program.
2. Anggota Komunitas Berbagi Peduli Blitar, yang telah membantu memberikan arahan, konsultasi, dan pendampingan.
3. 14 anak marginal Panti Asuhan Miftahul Huda, sebagai perwakilan peserta yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian program.
4. Bapak Sigit Wibowo, M.Pd., selaku dosen pendamping PKM-PM ini, atas bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berarti.
5. Ibu Intan Cahyow, S.E., selaku Ketua Komunitas Berbagi Peduli Blitar, yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap program ini.
6. PKM Center Universitas Negeri Malang, atas bimbingan dan masukan pada program ini.
7. Tim PKM-PM "*Inside Out*" atas kerja sama dan kekompakan dalam merancang serta menjalankan program ini dengan penuh tanggung jawab.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Negeri Malang dan seluruh pihak yang telah mendukung penyusunan buku pedoman ini hingga dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari buku pedoman ini masih memiliki kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaannya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
TUJUAN PEMBUATAN BUKU PEDOMAN.....	iii
PETA KONSEP.....	iv
BAB I PENGENALAN PROGRAM.....	1
Makna Logo	2
Pengertian dan Pengenalan Program	3
Makna dan Tujuan Program	4
BAB II KEBERLANJUTAN PROGRAM BAGI MITRA.....	6
Mekanisme Keberlanjutan Program	7
Pihak yang Terlibat	8
Metode Pelaksanaan	9
Keuntungan Keberlanjutan Program	10
BAB III PELAKSANAAN PROGRAM.....	11
<i>Psychological Well-Being</i> dalam program “ <i>Inside Out</i> ”	12
<i>Joy in Action</i>	16
<i>Social Islands</i>	33
<i>Memory in Motion</i>	39
BAB IV PENUTUP.....	44
Indikator Capaian	45
Mitigasi Kendala	46
Lampiran Pendukung	48
Penutup	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
TIM PELAKSANA.....	51

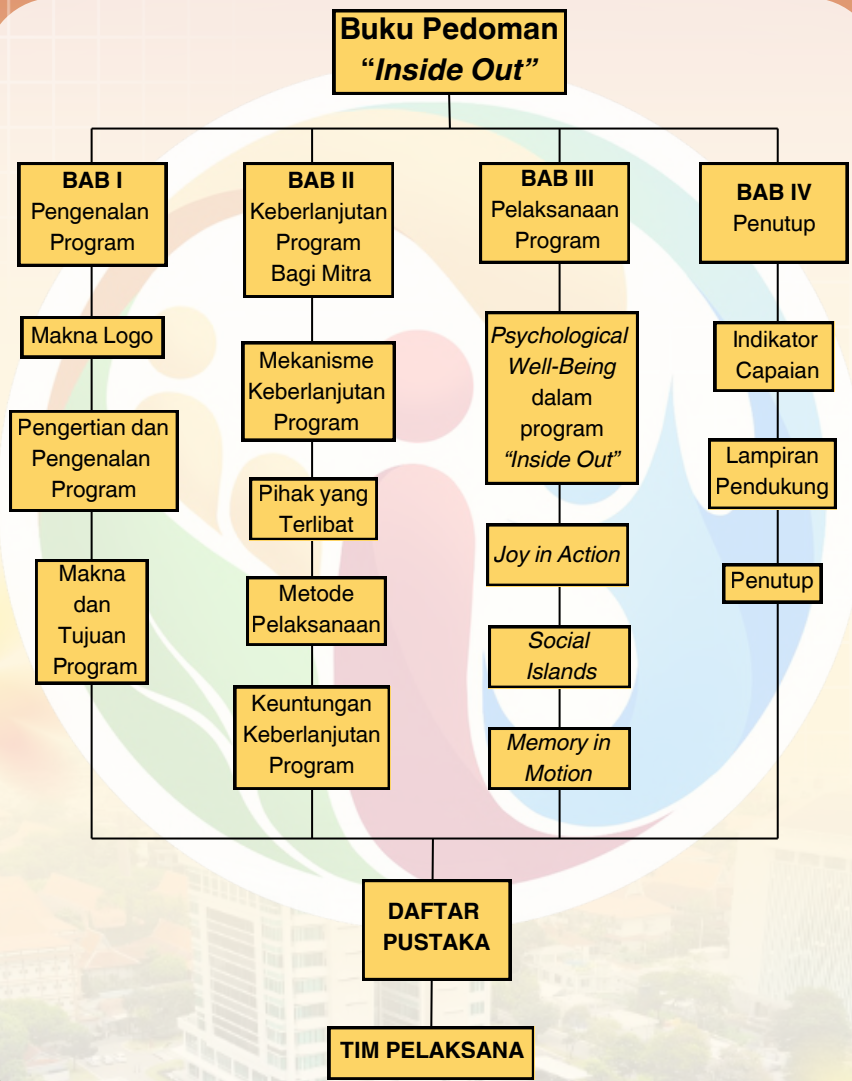
TUJUAN PEMBUATAN BUKU PEDOMAN

Program “*Inside Out*” disusun dengan tujuan untuk mendorong keterlibatan aktif mitra atau pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) pada peserta (anak-anak marginal Panti Asuhan Miftahul Huda).

Buku pedoman ini dirancang sebagai panduan bagi mitra dalam melaksanakan program “*Inside Out*”, mulai dari pemahaman konsep, tahapan pelaksanaan, hingga keberlanjutan program.

- Landasan teori: *Psychological Well-Being* dari Carol Ryff
Terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif, penguasaan lingkungan, dan otonomi.
- Tiga pilar program:
Self Well-Being, Social Well-Being, Financial Well-Being.
- Tiga aktivitas yang dilaksanakan:
Joy in Action, Social Islands, dan Memory in Motion.

PETA KONSEP



 BAB I

Pengenalan Program

MAKNA LOGO



Gabungan huruf I dan O
merepresentasikan program “*Inside Out*”.



Bentuk satu orang
merepresentasikan *self well-being*.



Bentuk beberapa orang
merepresentasikan *social well-being*.



Bentuk daun
merepresentasikan *financial well-being*.

Warna merah: melambangkan semangat, keberanian, dan tekad untuk berkembang (Silaban et al., 2025).



Warna kuning: melambangkan semangat, kehangatan, harapan akan kebersamaan yang harmonis (Saleh, 2026).



Warna biru: melambangkan kepercayaan diri, keyakinan, ketenangan (Ramadhani et al., 2022).



Warna hijau: melambangkan pertumbuhan, kesejahteraan, dan keberlanjutan hidup (Prajoko & Haswanto, 2025).



PENGERTIAN DAN PENGENALAN PROGRAM

PKM-PM (Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian kepada Masyarakat) adalah program pengabdian yang membantu menyelesaikan permasalahan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan, dengan melibatkan mitra sebagai sasaran dan penerima manfaat. Pada kegiatan ini, tim PKM-PM melaksanakan program "Pemberdayaan Anak Marginal Menuju Kesejahteraan Berkelanjutan Berbasis Teori *Psychological Well-Being* di Komunitas Berbagi Peduli Blitar", bersama mitra Komunitas Berbagi Peduli Blitar.

Program ini dilatarbelakangi oleh kondisi anak-anak marginal Panti Asuhan Miftahul Huda yang masih rendah kepercayaan diri, kurang berani berpendapat, belum terbiasa bekerja sama, dan belum memiliki ruang mengembangkan potensi diri. Pendampingan yang ada selama ini masih berfokus pada kebutuhan fisik dan pendidikan, belum menyentuh aspek psikologis.

Sejalan dengan Asta Cita dan tema PKM-PM poin ke-6 (penguatan pendidikan, sains, dan teknologi), mitra bersama tim mencetuskan program "*Inside Out*" berbasis Teori *Psychological Well-Being* (Carol Ryff), yang berfokus pada tiga pilar utama yaitu *self well-being*, *social well-being*, dan *financial well-being*. Tiga pilar tersebut menjadi landasan aktivitas berikut: *Joy in Action*, *Social Islands*, dan *Memory in Motion*. Program ini diikuti oleh 14 anak binaan Panti Asuhan Miftahul Huda (usia 8–13 tahun), dengan alur: sosialisasi → pelaksanaan tiga rangkaian aktivitas selama 3 fase → evaluasi dan penyusunan rencana keberlanjutan bersama mitra.

MAKNA DAN TUJUAN PROGRAM

Adapun Makna dari istilah “*Inside Out*” yaitu:

“*Inside Out*” merupakan program pemberdayaan anak marginal yang berfokus pada penguatan *psychological well-being* sebagai dasar untuk mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan. Program ini dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak yang masih menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Nama “*Inside Out*” bermakna bahwa perubahan positif dimulai dari dalam diri anak, kemudian tercermin dalam perilaku dan interaksi mereka dengan lingkungan. Untuk mendukung proses tersebut, program ini mengembangkan tiga pilar utama, yaitu ***self well-being***, ***social well-being***, dan ***financial well-being*** yang diwujudkan melalui penguatan kepercayaan diri, kerja sama, dan tanggung jawab.

Melalui program ini, Komunitas Berbagi Peduli Blitar diharapkan memiliki model pendampingan yang lebih terarah dalam membantu anak mengembangkan potensi diri dan mencapai kesejahteraan secara berkelanjutan.

MAKNA DAN TUJUAN PROGRAM

Program “*Inside Out*” bertujuan untuk:

1. Memberikan gambaran desain program “*Inside Out*” sebagai upaya pemberdayaan anak marginal binaan Komunitas Berbagi Peduli Blitar dalam meningkatkan kesejahteraan berkelanjutan.
2. Mengimplementasikan program “*Inside Out*” dalam memfasilitasi proses pemberdayaan anak marginal binaan Komunitas Berbagi Peduli Blitar menuju kesejahteraan berkelanjutan.
3. Mengetahui perubahan positif Komunitas Berbagi Peduli Blitar setelah pelaksanaan program “*Inside Out*”.
4. Mengetahui keberlanjutan kondisi anak binaan Komunitas Berbagi Peduli Blitar setelah pelaksanaan program “*Inside Out*”.



BAB II

Keberlanjutan Program Bagi Mitra

MEKANISME KEBERLANJUTAN

Keberlanjutan program “*Inside Out*” dilakukan dengan mengintegrasikan kegiatan ke dalam program rutin Komunitas Berbagi Peduli Blitar sehingga kegiatan *Joy in Action*, *Social Islands*, dan *Memory in Motion* dapat terus dilaksanakan secara mandiri oleh mitra berdasarkan buku pedoman yang telah disusun. Mitra menjadi pelaksana utama dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengelolaan kegiatan anak dengan mengacu pada alur, indikator, serta mekanisme pelaksanaan program berbasis *psychological well-being*. Selain itu, keberlanjutan program juga didukung melalui pemanfaatan *website* “*Inside Out Well-being*” sebagai media dokumentasi, publikasi, dan pemantauan perkembangan kegiatan serta hasil karya anak secara berkelanjutan. Tim tetap melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala melalui komunikasi dengan mitra, observasi, serta instrumen penilaian untuk melihat keterlaksanaan program dan dampaknya terhadap *self well-being*, *social well-being*, dan *financial well-being* anak. Keberlanjutan ini juga diperkuat melalui kolaborasi *pentahelix* yang melibatkan akademisi, pemerintah, komunitas, pelaku usaha, dan media untuk mendukung pendampingan, sumber daya, serta keberlanjutan program dalam jangka panjang.

PIHAK YANG TERLIBAT

- **Komunitas Berbagi Peduli Blitar**

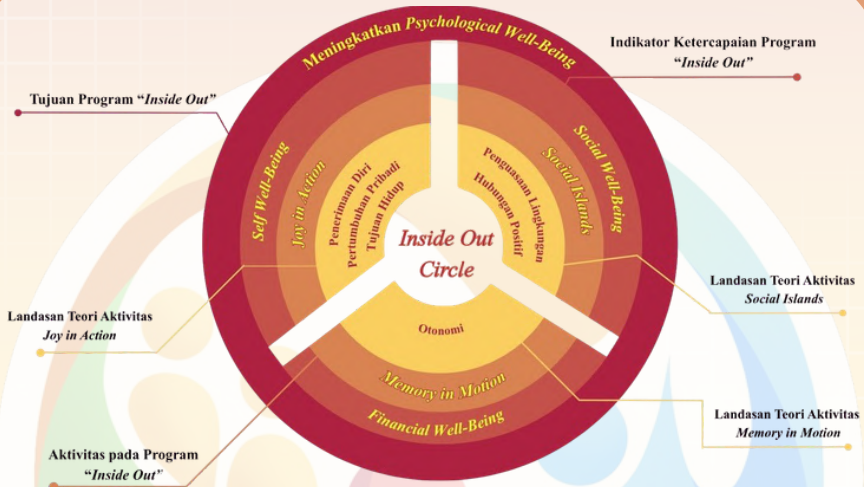


Komunitas Berbagi Peduli Blitar merupakan mitra dalam pelaksanaan Program “*Inside Out*”. Komunitas Berbagi Peduli Blitar yang terdiri dari pengurus dan relawan berperan dalam pelaksanaan kegiatan dengan membantu mengarahkan dan mengoordinasikan anak-anak marginal selama proses pelaksanaan program. Selain itu, pengurus dan relawan akan menjadi pihak yang akan melanjutkan Program “*Inside Out*” setelah kegiatan PKM-PM berakhir. Oleh karena itu, mereka diberikan pendampingan dan pelatihan agar memiliki pengetahuan serta keterampilan yang memadai untuk melaksanakan program secara mandiri dan berkelanjutan.

- **Anak-Anak Marginal Panti Asuhan Miftahul Huda**

Anak-anak marginal Panti Asuhan Miftahul Huda merupakan peserta dalam Program “*Inside Out*”. Mereka menghadapi berbagai tantangan dalam pengembangan diri, hubungan sosial, dan kemandirian. Melalui kegiatan *Joy in Action*, *Social Islands*, dan *Memory in Motion*, peserta diajak untuk mengenali potensi diri, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengembangkan sikap mandiri. Keberhasilan program sangat bergantung pada partisipasi aktif peserta dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan.

METODE PELAKSANAAN



Program “*Inside Out*” dilaksanakan dengan metode *Inside Out Circle*, yaitu penerapan *Gradual Release of Responsibility* dalam tiga fase, di mana tanggung jawab pelaksanaan berpindah bertahap dari tim PKM-PM ke mitra (pengurus dan relawan Komunitas Berbagi Peduli Blitar):

- Fase 1: Tim sebagai pusat pelaksana
Tim PKM-PM menjalankan kegiatan, mitra mengamati.
- Fase 2: Tim dan mitra melaksanakan bersama
Kegiatan dijalankan berkolaborasi antara tim PKM-PM dengan mitra.
- Fase 3: Mitra sebagai pelaksana utama
Mitra menjalankan program secara mandiri, tim PKM-PM memantau dan mengevaluasi.

Pada akhir setiap fase dilakukan monitoring serta dilakukan evaluasi pada akhir fase tiga untuk menjaga keberlanjutan program.

KEUNTUNGAN KEBERLANJUTAN PROGRAM

Keberlanjutan program “*Inside Out*” memberikan keuntungan berupa terjaganya proses pemberdayaan anak secara konsisten di Komunitas Berbagi Peduli Blitar karena kegiatan *Joy in Action*, *Social Islands*, dan *Memory in Motion* dapat terus dilaksanakan oleh mitra secara mandiri berdasarkan buku pedoman yang telah disusun. Hal ini membuat proses penguatan *self well-being*, *social well-being*, dan *financial well-being* anak tidak berhenti setelah pendampingan tim berakhir, tetapi tetap berjalan dalam kegiatan rutin mitra. Selain itu, pemanfaatan *website “Inside Out Well-being”* memberikan keuntungan dalam bentuk dokumentasi, publikasi, dan pemantauan perkembangan anak secara berkelanjutan sehingga hasil kegiatan dapat terpantau dan terdokumentasi dengan baik. Keberlanjutan program juga memperkuat kapasitas mitra dalam mengelola kegiatan anak secara mandiri serta membuka peluang kolaborasi *pentahelix* yang lebih luas sehingga program dapat terus berkembang dan memberikan dampak jangka panjang bagi anak binaan.



BAB III

Pelaksanaan Program

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM PROGRAM “INSIDE OUT”

Psychological well-being adalah kondisi ketika anak mampu berkembang secara utuh, baik secara pribadi, sosial, maupun dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam program “*Inside Out*”, *psychological well-being* menjadi dasar dalam setiap kegiatan, sehingga pendampingan tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga pada proses perkembangan anak.

Mengacu pada Ryff (1989), terdapat enam dimensi *psychological well-being* yang digunakan sebagai acuan dalam program, yaitu:

1. Penerimaan Diri: kemampuan anak untuk mengenali dan menerima dirinya, terlihat dari keberanian mencoba dan tidak takut salah.
2. Pertumbuhan Pribadi: kemampuan anak untuk belajar dan mengembangkan keterampilan melalui pengalaman.
3. Tujuan Hidup: kemampuan anak memiliki arah dalam kegiatan yang dilakukan.
4. Hubungan Positif dengan Orang Lain: kemampuan anak berinteraksi dan bekerja sama.
5. Penguasaan Lingkungan: kemampuan anak beradaptasi dengan lingkungan sekitar.
6. Otonomi: kemampuan anak bertindak mandiri dan bertanggung jawab.

Dalam pelaksanaan di lapangan, keenam dimensi ini tidak diajarkan secara teori, tetapi diintegrasikan ke dalam rangkaian kegiatan yang terstruktur. Untuk memudahkan implementasi, program “*Inside Out*” membagi pengembangan *psychological well-being* ke dalam tiga pilar utama, yaitu *self well-being*, *social well-being*, dan *financial well-being*. Ketiga pilar ini disusun secara bertahap. Setiap pilar memiliki fokus pengembangan yang berbeda, serta didukung oleh program kegiatan yang spesifik. Dengan demikian, mitra dapat menjalankan pendampingan secara sistematis dan terarah.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM PROGRAM “INSIDE OUT”

Self Well-Being* melalui Program *Joy in Action

Self well-being berfokus pada pengembangan diri anak, terutama dalam membangun kepercayaan diri dan mengenali potensi. Pilar ini berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.

Program dilaksanakan melalui kegiatan:

1. *Self Talk*
2. Pembuatan kerajinan dari botol bekas
3. Literasi digital
4. Desain label menggunakan canva
5. Melalui kegiatan ini, anak menjalani proses dari mencoba hingga menghasilkan karya. Proses ini membantu membangun rasa percaya diri.

Peran pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar):

Pendamping memberikan arahan yang jelas, contoh sederhana, serta apresiasi pada setiap usaha anak. Pendamping tidak mengambil alih pekerjaan anak, tetapi mendampingi saat diperlukan

Indikator keberhasilan anak:

Self well-being yang meliputi:

1. Penerimaan diri
2. Pertumbuhan pribadi
3. Tujuan hidup

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM PROGRAM “INSIDE OUT”

Social Well-Being melalui Program Social Islands

Social well-being berfokus pada kemampuan anak dalam berinteraksi dan bekerja sama. Pilar ini berkaitan dengan dimensi hubungan positif dan penguasaan lingkungan. Program dilaksanakan melalui kegiatan *outbound* kolaboratif. Melalui kegiatan ini, anak belajar berkomunikasi, berbagi peran, dan bekerja sama dalam kelompok.

Peran pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar):

Pendamping mengarahkan jalannya kegiatan, memastikan semua anak terlibat, serta memberikan penguatan terhadap perilaku kerja sama.

Indikator keberhasilan anak:

Social well-being yang meliputi:

1. Penguasaan lingkungan
2. Hubungan positif dengan orang lain

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM PROGRAM “INSIDE OUT”

Financial Well-Being melalui Program Memory in Motion

Pilar *financial well-being* berfokus pada pembentukan sikap mandiri, tanggung jawab, serta pemahaman bahwa setiap proses memiliki nilai. Pilar ini berkaitan dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan. Program dilaksanakan melalui pameran karya hasil *Joy in Action*. Melalui kegiatan ini, anak belajar bahwa hasil karya memiliki nilai serta pentingnya tanggung jawab terhadap proses yang telah dilakukan

Peran pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar):

Pendamping membantu menyiapkan kegiatan, membagi peran, serta mengarahkan anak dalam menampilkan karya dan memahami nilai dari proses yang telah dilakukan.

Indikator keberhasilan anak:

Financial well-being yang meliputi:

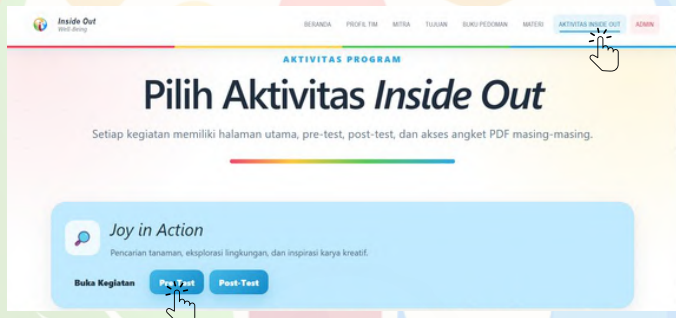
1. Otonomi

JOY IN ACTION

Aktivitas ini bertujuan meningkatkan rasa percaya diri peserta melalui kegiatan mengubah barang bekas menjadi karya bermanfaat, sehingga peserta merasakan langsung bahwa mereka mampu menghasilkan sesuatu yang bermakna. Aktivitas dirancang dalam tiga fase agar rasa percaya diri tumbuh secara bertahap dan konsisten.

Fase 1: Gantungan Kunci

1. Peserta mengisi *pre-test Joy in Action* di website *Inside Out Well-being* (<https://insideout.id/>).



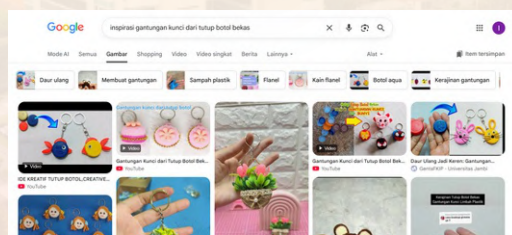
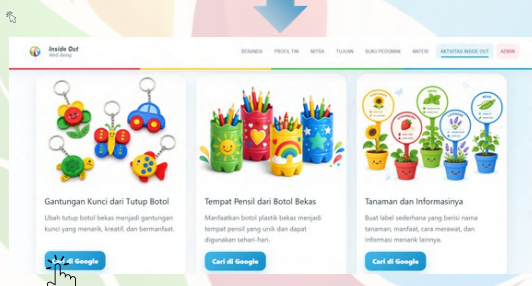
(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*pre-test Joy in Action*”)



(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

JOY IN ACTION

2. Peserta melakukan *Self Talk* dengan membayangkan diri sebagai bunga untuk mengenali karakter, keunikan, dan sisi positif dalam diri sebelum mulai membuat gantungan kunci, kemudian menuliskannya pada *notebook*, setelah itu peserta melakukan *Digital Explorer* dengan mencari referensi desain gantungan kunci pada *website*.



(pilih referensi bentuk gantungan kunci yang disukai)

JOY IN ACTION

3. Ruang Kreasi: Peserta membuat gantungan kunci sendiri sesuai kreativitasnya menggunakan tutup botol bekas dan hiasan manik-manik dengan pengawasan dari pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar).

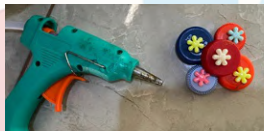
(tutup botol bekas disusun)



(tutup botol bekas di rekatkan menggunakan lem tembak)



(tutup botol bekas diberi hiasan manik-manik)



(salah satu bagian atas tutup botol bekas dilubangi menggunakan solder)

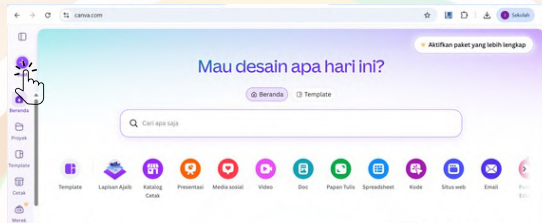


(bagian yang telah dilubangi diberi ring ganci)

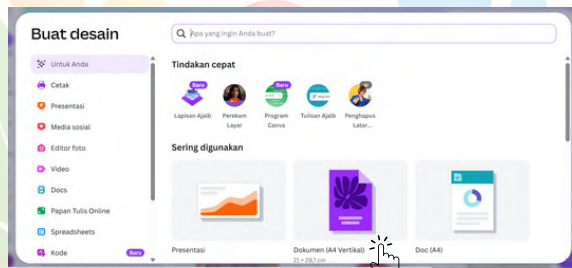


JOY IN ACTION

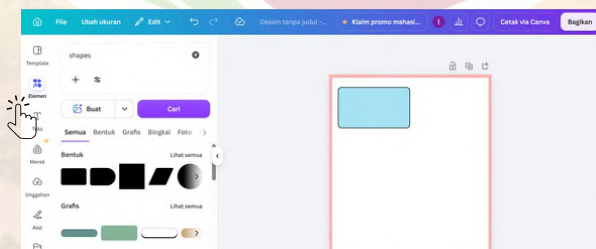
4. *Inside Me*: Peserta membuat label berisi nama dan kata afirmasi positif melalui Canva, kemudian mencetak dan menggantungkannya pada karya.



(buka *website* Canva pada *google* kemudian pada sisi kiri klik “buat”)

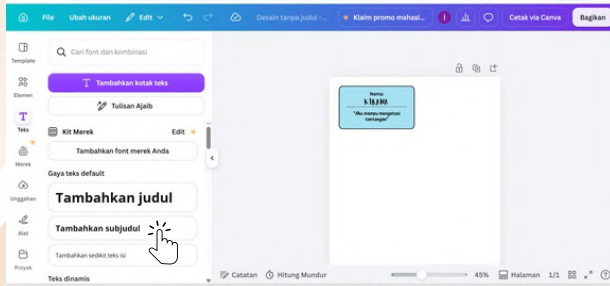


(klik ukuran kertas A4)

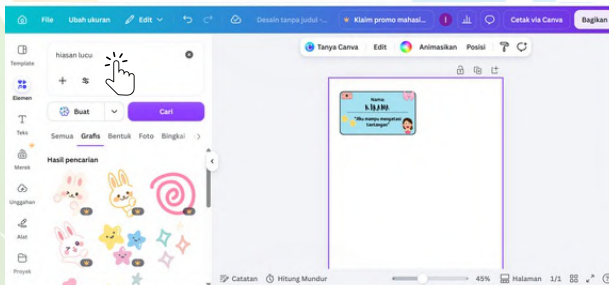


(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik “*shape*”, pilih *shape* yang disukai)

JOY IN ACTION



(pada sisi kiri klik teks kemudian ketik nama dan kalimat afirmasi positif)



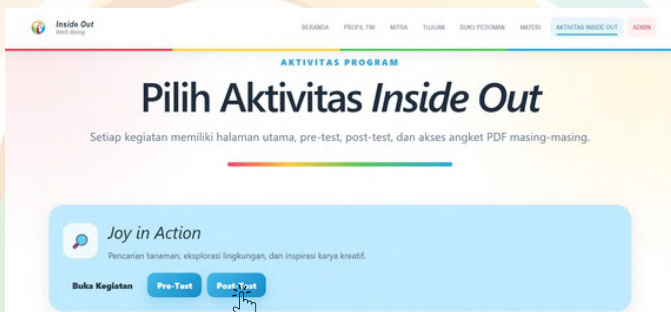
(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik hiasan lucu untuk menghias label)



(cetak label menggunakan kertas photo kemudian lubangi menggunakan alat plong kertas, setelah itu label digantungkan pada ganci yang telah dibuat)

JOY IN ACTION

5. Karya Bicara: Peserta mempresentasikan karyanya ke depan secara bergantian, setelah itu mendapat apresiasi dari fasilitator dan teman-teman.
6. Kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi *post-test Joy in Action* pada *website*.



(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*post-test Joy in Action*”)

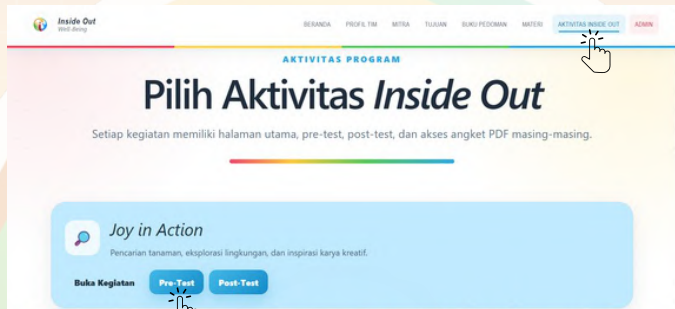


(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

JOY IN ACTION

Fase 2: Tempat Pensil

1. Peserta mengisi *pre-test Joy in Action* di *website Inside Out Well-being* (<https://insideout.id/>).



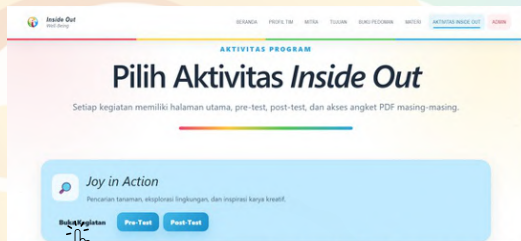
(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*pre-test Joy in Action*”)



(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

JOY IN ACTION

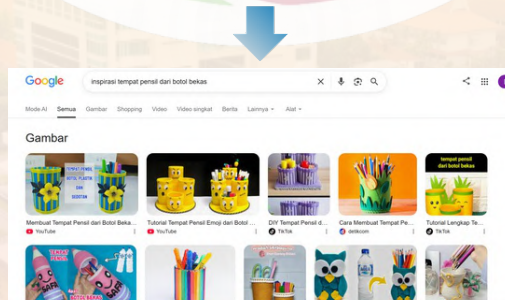
2. Peserta melakukan *Self Talk* dengan mengenali perasaannya, lalu memilih warna yang sesuai dengan perasaan tersebut serta mencatatnya pada *notebook* sebelum membuat tempat pensil, setelah itu peserta melakukan *Digital Explorer* dengan mencari referensi tempat pensil pada *website*.



(klik "buka kegiatan")



(scroll ke bawah, pada bagian tempat pensil dari botol bekas klik "cari di google")



(pilih referensi bentuk tempat pensil yang disukai)

JOY IN ACTION

3. Ruang Kreasi: Peserta membuat tempat pensil sendiri sesuai kreativitasnya menggunakan botol bekas, sedotan, renda, dan hiasan manik-manik, dengan pengawasan dari pendamping.

(botol bekas digunting menjadi dua)



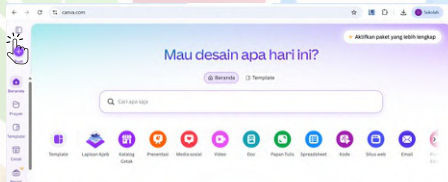
(sedotan warna-warni dilem menggunakan lem tembak pada sisi botol)



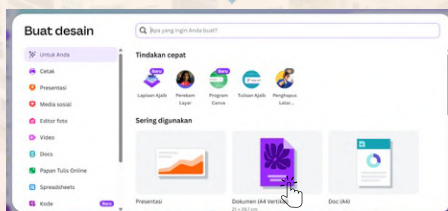
(tempat pensil dapat dihias menggunakan renda dan manik yang ditempelkan menggunakan lem tembak)



4. *Inside Me*: Peserta membuat label berisi nama dan hobi melalui Canva, kemudian mencetak dan menempelkannya pada karya.

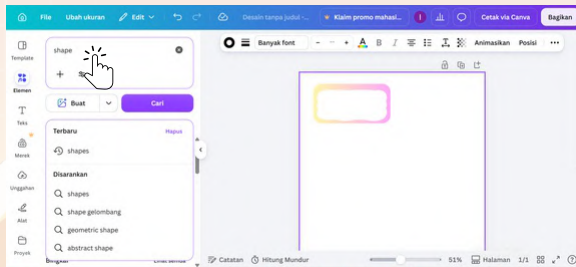


(buka *website* canva pada *google* kemudian pada sisi kiri klik "buat")

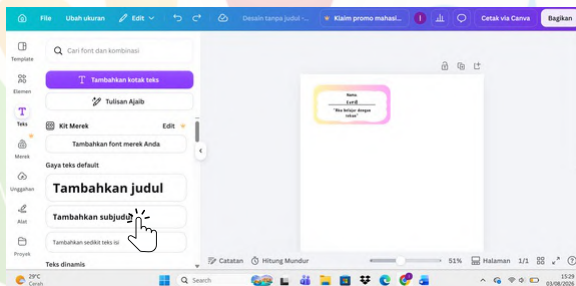


(klik ukuran kertas A4)

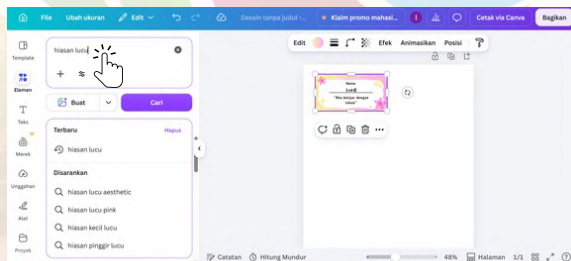
JOY IN ACTION



(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik “shape”, pilih shape yang disukai)



(pada sisi kiri klik teks kemudian ketik nama dan hobi)



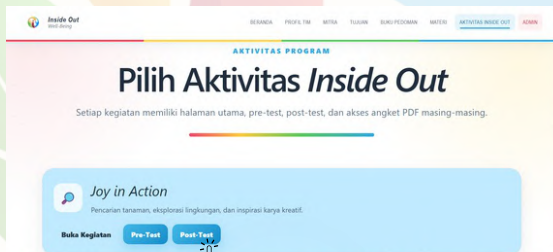
(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik hiasan lucu untuk menghias label)

JOY IN ACTION



(cetak label menggunakan kertas stiker setelah itu label ditempelkan pada tempat pensil yang telah dibuat)

5. Karya Bicara: Peserta mempresentasikan karyanya ke depan secara bergantian, setelah itu mendapat apresiasi dari fasilitator dan teman-teman.
6. Kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi *post-test Joy in Action* pada *website*.



(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*post-test Joy in Action*”)

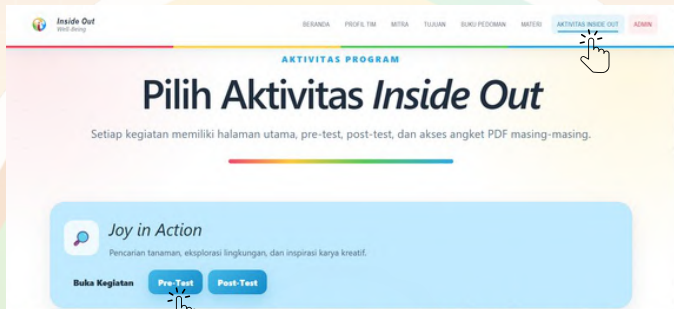


(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

JOY IN ACTION

Fase 3: Pot Tanaman

1. Peserta mengisi *pre-test Joy in Action* di website *Inside Out Well-being* (<https://insideout.id/>).



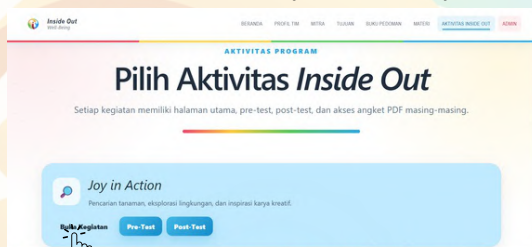
(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*pre-test Joy in Action*”)



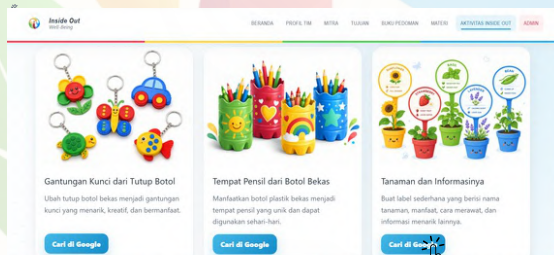
(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

JOY IN ACTION

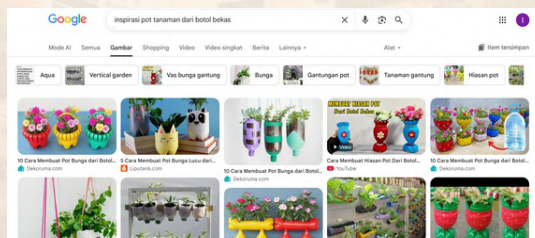
2. Peserta melakukan *Self Talk* dengan membayangkan diri sebagai hewan untuk mengenali karakter, keunikan, dan sisi positif dalam diri sebelum mulai membuat pot tanaman, kemudian menuliskannya pada *notebook*, setelah itu peserta melakukan *Digital Explorer* dengan mencari referensi desain pot tanaman pada *website*.



(klik “buka kegiatan”)



(scroll ke bawah, pada bagian pot tanaman dari botol bekas klik “cari di google”)



(pilih referensi bentuk pot tanaman yang disukai)

JOY IN ACTION

3. Ruang Kreasi: Peserta membuat pot tanaman dari botol bekas dan menghiasnya dengan cara melukis pada pot tersebut.

(botol bekas digunting sesuai bentuk yang diinginkan)



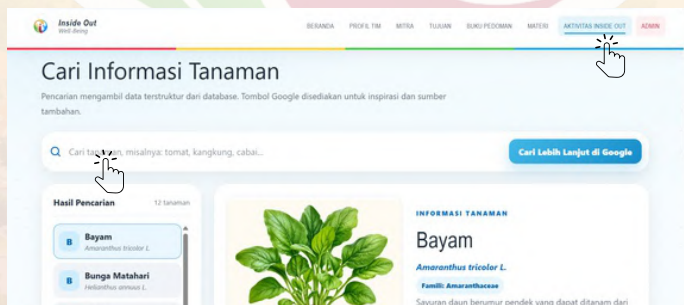
(botol bekas dilukis sesuai kreativitas masing-masing)



4. Peserta menanam bibit tanaman ke dalam pot.



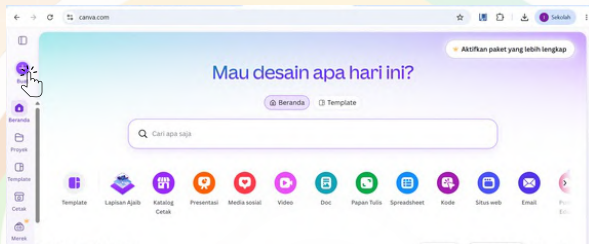
5. Peserta mencari informasi cara merawat tanaman (air, cahaya matahari, dan perawatan dasar lainnya) dan jenis tanaman yang ditanam pada *website* kemudian mencatatnya pada *notebook*.



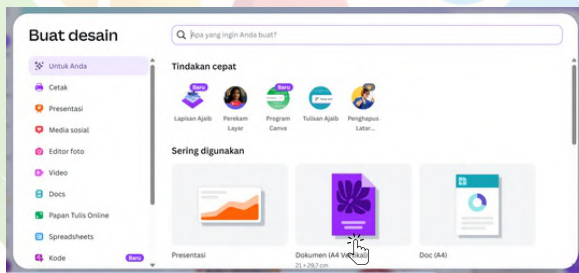
(klik aktivitas "Inside Out" → klik buka kegiatan Joy in Action → ketik cara merawat tanaman dan jenis tanaman kemudian klik cari di google)

JOY IN ACTION

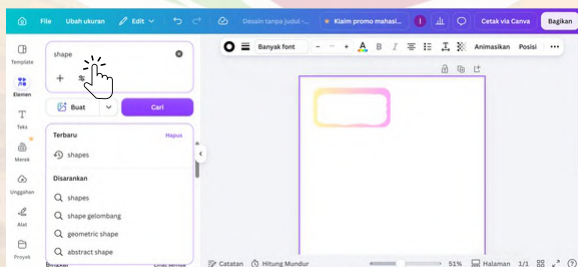
6. *Inside Me*: Peserta membuat label berisi nama, jenis tanaman, dan cita-cita melalui Canva, kemudian mencetak dan menempelkannya pada karya.



(buka *website* canva pada google kemudian pada sisi kiri klik “buat”)

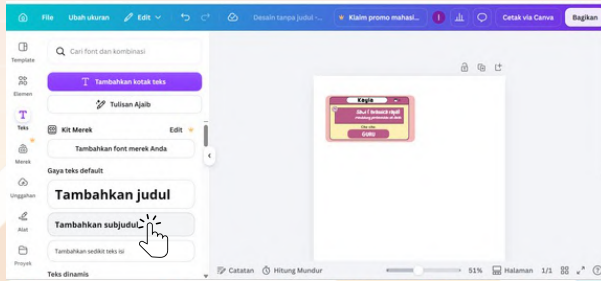


(klik ukuran kertas a4)

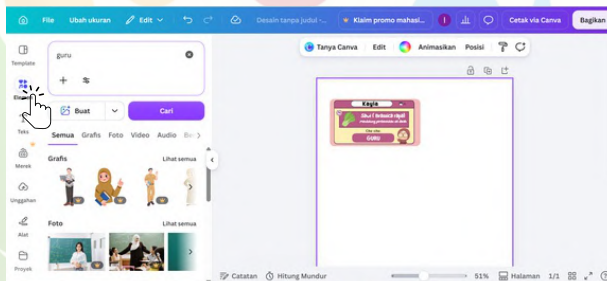


(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik “shape”, pilih *shape* yang disukai)

JOY IN ACTION



(pada sisi kiri klik teks kemudian ketik nama, jenis tanaman, dan cita-cita)



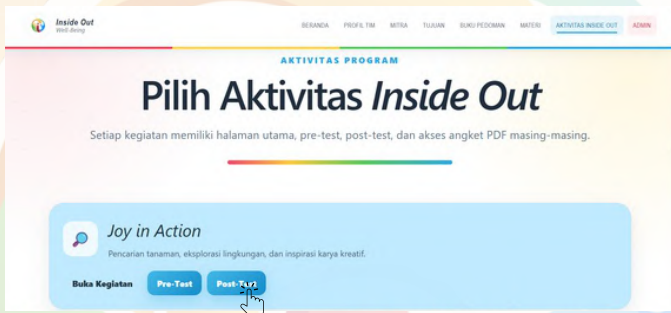
(pada sisi kiri klik elemen kemudian ketik hiasan yang diinginkan untuk menghias label)



(cetak label menggunakan kertas stiker setelah itu label ditempelkan pada pot tanaman yang telah dibuat)

JOY IN ACTION

7. Karya Bicara: Peserta mempresentasikan hasil karyanya beserta rencana perawatan tanaman ke depan secara bergantian, setelah itu mendapat apresiasi dari fasilitator dan teman-teman.
8. Kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi *post-test Joy in Action* pada *website*.



(klik “aktivitas *Inside Out*” pada bagian atas kemudian klik “*post-test Joy in Action*”)



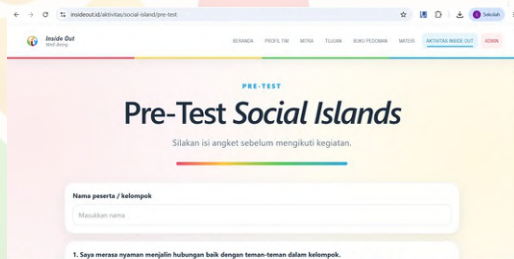
(masukkan nama, *scroll* ke bawah untuk menjawab semua pertanyaan, setelah selesai klik kirim)

SOCIAL ISLANDS

Aktivitas ini bertujuan meningkatkan kemampuan kerjasama peserta melalui berbagai permainan kelompok yang menuntut komunikasi, kepercayaan antar anggota, dan partisipasi aktif dalam tim. Aktivitas dirancang dalam tiga fase agar kemampuan bekerja sama peserta tumbuh secara bertahap dan konsisten.

Fase 1: *Rapid Recall, Standing Race, Teamwork Quest*

1. Peserta mengisi *pre-test Social Islands* di *website Inside Out Well-being* (<https://insideout.id/>).



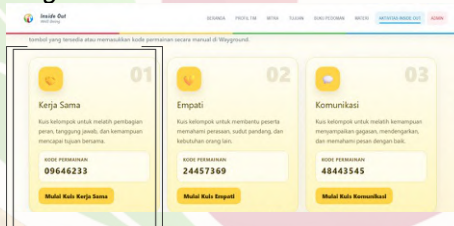
2. Peserta dibagi menjadi 4–5 kelompok.
 3. Peserta bermain *Rapid Recall* dengan mengamati dan mengingat gantungan kunci dalam waktu 1 menit, dengan tingkat kesulitan bertahap:
 - a. Penyisihan: menghafal 5 bentuk
 - b. Semifinal: menghafal 6 bentuk + nama pada label
 - c. Final: menghafal 7 bentuk + nama dan afirmasi positif pada label
- Kelompok dengan jawaban benar lanjut ke tahap berikutnya.

SOCIAL ISLANDS

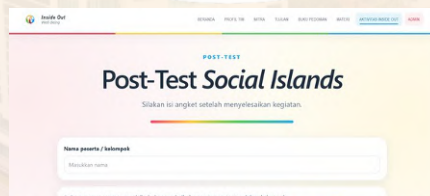
4. Peserta bermain *Standing Race*, seluruh anggota kelompok berdiri bersama dari posisi duduk melingkar dengan kaki diluruskan tanpa melepas pegangan tangan, melatih koordinasi dan kekompakan tim.



5. Peserta mengerjakan *Teamwork Quest* kerjasama di *website Inside Out Well-being*.



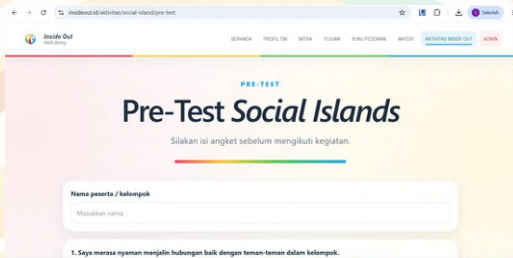
6. Kegiatan diakhiri dengan mengisi *post-test Social Islands* melalui *website*.



SOCIAL ISLANDS

Fase 2: Mission X, Blind Mission, Teamwork Quest

1. Peserta mengisi *pre-test Social Islands* di website *Inside Out Well-being*.



2. Peserta dibagi menjadi 4-5 kelompok.
3. Peserta bermain *Mission X*, setiap kelompok mendapat misi berupa ciri-ciri lokasi persembunyian tempat pensil yang telah dibuat sebelumnya, lalu harus menemukan 1 tempat pensil sesuai misinya. Melatih strategi dan kerja sama tim.

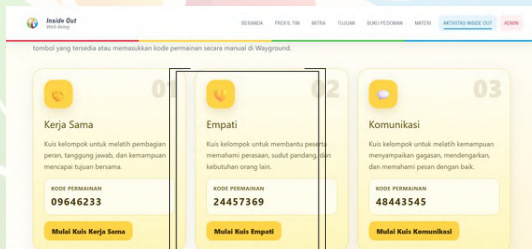


SOCIAL ISLANDS

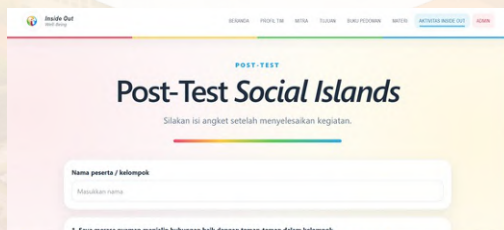
4. Peserta bermain *Blind Mission*, yaitu permainan memindahkan tempat pensil menggunakan sedotan yang dipegang sambil menutup mata, secara bergantian antar anggota kelompok.



5. Peserta mengerjakan *Teamwork Quest* empati melalui *website Inside Out Well-being*.



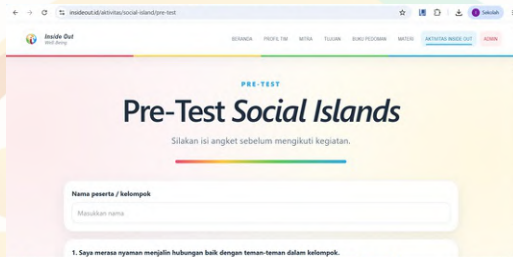
6. Kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi *post-test Social Islands* melalui *website*.



SOCIAL ISLANDS

Fase 3: *Plant Detective, Maze Master, Teamwork Quest*

1. Peserta mengisi *pre-test Social Islands* di website *Inside Out Well-being*.



2. Peserta dibagi menjadi 3-4 kelompok.
3. Peserta bermain *Plant Detective*, setiap kelompok mendapat 1 petunjuk (*clue*) terkait tanaman, lalu mencari potongan huruf di wadah kelompoknya dan menyusunnya jadi jawaban di kertas yang disediakan.

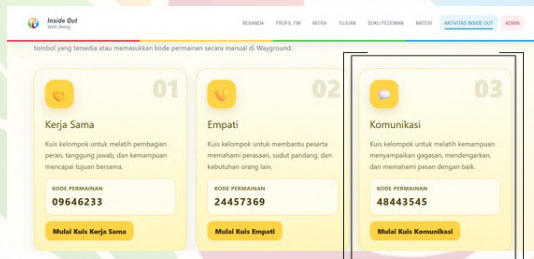


SOCIAL ISLANDS

4. Peserta bermain *Maze Master* dengan mengarahkan pensil yang diikat tali sejumlah anggota kelompok. Setiap anggota memegang salah satu ujung tali dan bersama-sama mengarahkan pensil menemukan jalan keluar melalui jalur labirin.



5. Peserta mengerjakan *Teamwork Quest* komunikasi melalui *website Inside Out Well-being*.



6. Kegiatan diakhiri dengan peserta mengisi *post-test Social Islands* melalui *website*.



MEMORY IN MOTION

Pengertian Kegiatan

Memory in Motion merupakan kegiatan pameran karya yang dilaksanakan sebagai bagian dari pilar *financial well-being* dalam program “*Inside Out*”. Kegiatan ini menjadi tahap akhir dari rangkaian program, di mana peserta menampilkan hasil karya yang telah dibuat pada kegiatan sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk membelajarkan peserta bahwa setiap karya memiliki nilai, baik dari segi manfaat maupun potensi nilai jual.

Tujuan Kegiatan

1. Membelajarkan peserta mengenai konsep nilai guna dan nilai ekonomis suatu karya
2. Melatih peserta dalam menyampaikan dan mempresentasikan hasil karya
3. Mengembangkan rasa percaya diri dan tanggung jawab terhadap hasil karya
4. Mengenalkan cara sederhana dalam memperkenalkan dan menawarkan karya kepada orang lain

Pelaksanaan Kegiatan

A. Pemberian Materi Pengantar:

Pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar) menyampaikan materi pengantar kepada peserta sebelum kegiatan pameran dilaksanakan. Materi meliputi nilai guna, nilai ekonomis, serta cara sederhana memperkenalkan karya. Pendamping memastikan peserta memahami bahwa karya memiliki manfaat dan dapat dihargai.

MEMORY IN MOTION

1. **Nilai Guna:** Pendamping menjelaskan bahwa setiap karya memiliki fungsi atau manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Contoh disampaikan berdasarkan karya yang telah dibuat oleh peserta.

👉 Apa itu NILAI GUNA?

Nilai Guna = manfaat yang kamu dapat dari sebuah benda atau karya!

Pot Tanaman Bisa kamu pakai buat hiasan di rumah!	Gantungan Kunci Bisa kamu pakai sebagai hiasan barang	Tempat Pemil Berguna buat simpan alat tulis!
--	--	---

2. **Nilai Ekonomis:** Pendamping menjelaskan bahwa karya juga memiliki nilai jual, terutama apabila dibuat dengan rapi, menarik, dan memiliki keunikan.

👉 Karya Kamu Bisa MENGHASILKAN UANG!

Nilai Ekonomis = Karyamu bisa DIJUAL!

Artinya, karya dari barang bekas yang kamu buat bisa jadi PENGHASILAN! 🛒

1 Buat Karya Buat dari barang bekas	2 Foto Cantik Foto karya dengan cahaya yang bagus	3 Kasih Harga Tentukan harga yang sesuai	4 JUAL ONLINE Upload ke toko online dan jual!
--	--	---	--

3. **Cara Memperkenalkan Karya:** Pendamping memberikan pemahaman bahwa suatu karya dapat “ditawarkan” dengan cara:
 - a. Menampilkan karya secara rapi dan menarik
 - b. Menjelaskan fungsi karya
 - c. Menyampaikan keunikan atau makna dari karya

Pendamping memastikan peserta memahami bahwa karya yang dibuat memiliki nilai dan dapat dihargai.

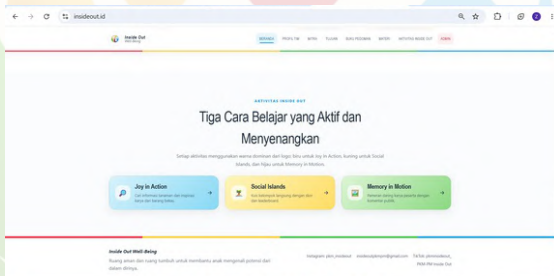
MEMORY IN MOTION

B. Pameran Karya Secara Daring (Online)

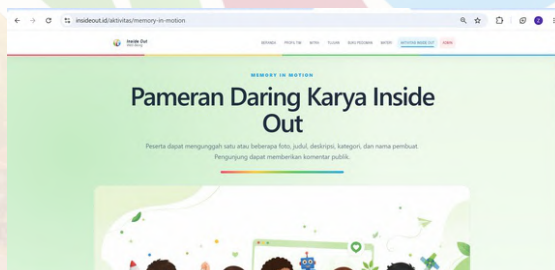
Pameran daring dilaksanakan menggunakan platform “*Inside Out*” dengan pendampingan dari pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar).

Langkah pelaksanaan:

1. Peserta mendokumentasikan hasil karya dalam bentuk foto menggunakan *smartphone* (difasilitasi oleh pendamping)
2. Peserta membuka laman <https://insideout.id/> dengan arahan dari pendamping
3. Peserta mengakses menu Aktivitas “*Inside Out*”

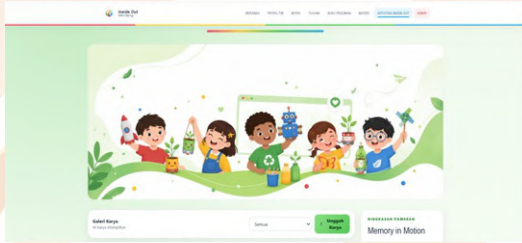


4. Peserta memilih bagian *Memory in Motion*
5. Peserta membuka kegiatan yang tersedia

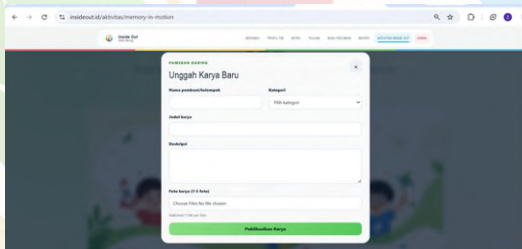


MEMORY IN MOTION

6. Peserta memilih fitur unggah karya



7. Peserta mengisi data karya dengan pendampingan, meliputi:
 - a. Nama pembuat
 - b. Kategori karya (gantungan kunci, tempat pensil, pot tanaman)
 - c. Judul karya
 - d. Deskripsi karya (warna, hiasan, atau makna karya)
8. Peserta mengunggah foto karya sebanyak 1–5 foto
9. Peserta menyelesaikan proses unggah karya



Pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar) berperan dalam:

1. Memberikan arahan langkah demi langkah
2. Membantu teknis apabila diperlukan
3. Memastikan setiap peserta terlibat aktif dalam proses unggah

MEMORY IN MOTION

C. Pameran Karya Secara Luring (*Offline*)

Pameran luring dilaksanakan dalam bentuk penataan dan presentasi karya secara langsung.

Langkah pelaksanaan:

1. Peserta menata karya pada area yang telah disediakan
2. Peserta menyusun karya secara rapi dan menarik
3. Pendamping memberikan arahan singkat terkait cara menyampaikan karya

Saat terdapat pengunjung:

1. Peserta memperkenalkan karyanya
2. Peserta menjelaskan fungsi karya
3. Peserta menyampaikan proses atau makna dari karya

Pendamping (Komunitas Berbagi Peduli Blitar) berperan dalam:

1. Mendampingi proses interaksi
2. Memberikan dukungan dan penguatan
3. Mendorong peserta agar berani dan percaya diri

Ketentuan Pelaksanaan

- Seluruh peserta wajib mengikuti kegiatan
- Tidak terdapat penilaian benar atau salah terhadap karya
- Kegiatan difokuskan pada proses pembelajaran dan pengalaman peserta
- Pendamping wajib menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif



BAB IV

Penutup

INDIKATOR CAPAIAN

Keberhasilan program diukur melalui perubahan *psychological well-being* anak binaan Panti Asuhan Miftahul Huda (*pre-test* dan *post-test*), berdasarkan tiga indikator utama:

1. *Self well-being* (mewakili dimensi Penerimaan Diri, Pertumbuhan Pribadi, dan Tujuan Hidup) → kegiatan *Joy in Action*
2. *Social well-being* (mewakili dimensi Penguasaan Lingkungan dan Hubungan Positif dengan Orang Lain) → kegiatan *Social Islands*
3. *Financial well-being* (mewakili dimensi Otonomi) → kegiatan *Memory in Motion*

Capaian Umum:

- Mitra (Komunitas Berbagi Peduli Blitar) dan peserta (anak binaan) terlibat aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
- Pemahaman peserta tentang *psychological well-being* meningkat, baik secara teori maupun praktik nyata melalui berkarya, kerjasama, refleksi diri, dan pameran hasil karya.
- Program dinyatakan berhasil jika $\geq 80\%$ anak binaan memenuhi ketiga indikator pada fase ketiga.

MITIGASI KENDALA

No	Potensi Kendala	Mitigasi yang Dapat Dilakukan
1.	Partisipasi anak belum merata karena terdapat anak yang pasif atau kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan.	Pendamping memberikan arahan secara bertahap, apresiasi terhadap setiap usaha anak, serta membagi peran sederhana agar seluruh anak memperoleh kesempatan untuk terlibat aktif. Pendamping tidak mengambil alih pekerjaan anak, tetapi memberikan bantuan ketika diperlukan.
2.	Anak mengalami kesulitan menyelesaikan tugas atau membuat karya pada kegiatan <i>Joy in Action</i> .	Pendamping memberikan contoh sederhana dan instruksi secara bertahap. Tingkat kesulitan kegiatan dapat disesuaikan dengan kemampuan anak tanpa menghilangkan tujuan utama kegiatan.
3.	Anak kurang berani menyampaikan ide atau mempresentasikan karya.	Pendamping menciptakan suasana yang aman dan suportif, memberikan penguatan positif, serta memberi kesempatan kepada anak untuk menyampaikan karya secara bergantian tanpa memberikan penilaian benar atau salah.
4.	Kerja sama antaranak belum optimal saat <i>Social Islands</i> , seperti kurang komunikasi, dominasi anggota tertentu, atau terdapat anak yang tidak aktif.	Pendamping membagi anak ke dalam kelompok beranggotakan 4–5 orang, memberikan instruksi yang jelas, membagi kesempatan dan peran, serta memastikan setiap anggota terlibat dalam permainan.

MITIGASI KENDALA

No	Potensi Kendala	Mitigasi yang Dapat Dilakukan
5.	Kondisi permainan tidak memungkinkan dilaksanakan sesuai rancangan awal, misalnya keterbatasan tempat atau kondisi lingkungan.	Pendamping melakukan penyesuaian bentuk permainan, tempat, atau teknis pelaksanaan dengan tetap mempertahankan tujuan utama kegiatan, yaitu melatih komunikasi, kerja sama, dan partisipasi aktif anak.
6.	Keterbatasan perangkat atau kendala akses <i>website</i> saat <i>pre-test</i> , <i>post-test</i> , maupun aktivitas digital.	Pendamping memberikan arahan langkah demi langkah dan membantu aspek teknis ketika diperlukan. Penggunaan perangkat dapat dilakukan secara bergantian agar seluruh peserta tetap memperoleh kesempatan mengikuti kegiatan.
7.	Anak mengalami kesulitan dalam proses unggah karya pada <i>Memory in Motion</i> .	Pendamping mendampingi proses dokumentasi dan pengunggahan, membantu teknis apabila diperlukan, serta memastikan setiap peserta tetap terlibat aktif dalam proses tersebut.
8.	Karya anak rusak atau tidak siap ditampilkan saat pameran.	Pendamping melakukan pengecekan karya sebelum pameran, membantu penataan, serta mengarahkan anak untuk menjaga dan bertanggung jawab terhadap karya yang telah dibuat.
9.	Keberlanjutan kegiatan belum konsisten setelah program selesai.	Kegiatan diintegrasikan ke dalam program rutin Komunitas Berbagi Peduli Blitar dengan menggunakan buku pedoman sebagai acuan. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkala melalui komunikasi, observasi, dan instrumen penilaian.

LAMPIRAN PENDUKUNG



QR Code Website *"Inside Out"*



QR Code Dokumentasi *"Inside Out"*



PENUTUP

Pedoman pelaksanaan program “*Inside Out*” ini disusun sebagai acuan dalam mengarahkan pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan agar berjalan secara terstruktur, konsisten, dan berpusat pada peserta. Pedoman ini digunakan oleh pendamping dalam merencanakan, melaksanakan, serta mengevaluasi setiap kegiatan secara sistematis sesuai dengan tahapan program. Melalui penerapan pedoman ini, diharapkan setiap kegiatan dapat terlaksana secara optimal dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak-anak binaan. Selain itu, pedoman ini juga mendukung pengembangan pengetahuan, keterampilan, serta sikap anak-anak binaan secara menyeluruh.

Pedoman ini bersifat adaptif sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan di lapangan tanpa mengurangi tujuan utama program. Pendamping diharapkan mampu menggunakan pedoman ini secara tepat, konsisten, dan bertanggung jawab dalam setiap pelaksanaan kegiatan. Penyesuaian yang dilakukan tetap perlu memperhatikan prinsip-prinsip pelaksanaan program agar arah dan capaian kegiatan tetap terjaga. Dengan demikian, pedoman ini diharapkan dapat menjadi panduan yang efektif dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan program “*Inside Out*”.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Blitar (2025) Profil Kemiskinan di Kabupaten Blitar. Tersedia di: <https://blitarkab.bps.go.id/id> (Diakses 10 Januari 2026).
- Efendi, R. and Wahyudi, K.E., (2024) 'Pemberdayaan Anak Marginal Melalui Peran Yayasan Arek Lintang Surabaya', *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 6(1), pp. 81–100. Available at: <https://doi.org/10.52483/48qxjz36> (Diakses 10 Januari 2026).
- Henderson, K. and Loreau, M., (2023) 'A model of Sustainable Development Goals: Challenges and opportunities in promoting human well-being and environmental sustainability', *Ecological Modelling*, 475, p. 110164. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ecolmodel.2022.110164> (Diakses 11 Januari 2026).
- Herawati, R. (2022) 'Penerapan Model *Gradual Release of Responsibility* dalam Penguatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi', *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1). <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.335>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Az Zahrah, S. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., and Firdausia, I. S. (2022) 'Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson', *ECJ: Early* <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Maier, S.F. and Seligman, M.E., (1976) '*Learned Helplessness: Theory and evidence*', *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), pp. 3–46. Available at: <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3> (Diakses 11 Januari 2026).
- Nurfakhira, C. and Lukman, H., (2024) 'Pengenalan Pendidikan Dasar Bagi Anak Marginal Sebagai Penerapan Sdg Di Grogol', *Jurnal Serina Abdimas*, 2(1), pp. 344–351. Available at: <https://doi.org/10.24912/jsa.v2i1.29242> (Diakses 11 Januari 2026).
- Ryff, C.D., (1989) '*Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*', *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp. 1069–1081. Available at: <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001> (Diakses 11 Januari 2026).
- Siswadi and Syaifuddin, A. (2024) 'Penelitian Tindakan Partisipatif Metode PAR (*Participatory Action Research*): Tantangan Dan Peluang Dalam Pemberdayaan Komunitas', *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 19(2), pp. 111–125. Available at: <https://doi.org/10.55352/uq.v19i2.1174> (Diakses 11 Januari 2026).
- Yudiani, E., Istiningtyas, L., Khosiyah, S., and Meyrinda, J. (2023) *Psychological Well-Being*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.

TIM PELAKSANA



Sigit Wibowo, S. Pd., M. Pd.

Dosen Pendamping



Yunita Sindi Rahmasari

Ketua Tim



Anggriyan Esa Ramadani

Anggota 1



Ika Nuralia Parameswari

Anggota 2



Lendisa Roudlotul Khusna

Anggota 3



Aulia Retno Ayu Salsabila Putri

Anggota 4