

## **Pelatihan Soft Skill Manajemen Diri pada Puja Bhakti Remaja Cetiya Vijja Gana - Tangerang**

Ari Kurniawan<sup>1)</sup>, Diana Silaswara<sup>2)</sup>, Metta Susanti<sup>3)</sup>, Alexander<sup>4)</sup>, Agustinus Priyowidodo<sup>5)</sup>,  
Erizka Trinurfa Yuliadi<sup>6)</sup>, Yanti Puspa Rini<sup>7)</sup>, David Kiki Baringin MT Samosir<sup>8)</sup>

<sup>12345678</sup>Fakultas Bisnis, Universitas Buddhi Dharma

Email: [ari.kurniawan2408@gmail.com](mailto:ari.kurniawan2408@gmail.com), [diana.silaswara@ubd.ac.id](mailto:diana.silaswara@ubd.ac.id), [metta.susanti@ubd.ac.id](mailto:metta.susanti@ubd.ac.id),  
[alexander.alexander@ubd.ac.id](mailto:alexander.alexander@ubd.ac.id), [agustinus.proyowidodo@ubd.ac.id](mailto:agustinus.proyowidodo@ubd.ac.id), [erizka.trinurfa@ubd.ac.id](mailto:erizka.trinurfa@ubd.ac.id),  
[yanti.pusparini@ubd.ac.id](mailto:yanti.pusparini@ubd.ac.id), [david.kiki@ubd.ac.id](mailto:david.kiki@ubd.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kegiatan kreativitas dan pengembangan mahasiswa ini merupakan hasil kerjasama Fakultas Bisnis Universitas Buddhi Dharma dengan Yayasan Vijja Gana Adhikara yang dilaksanakan di Cetiya Vijja Gana Kotabumi, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Pelatihan ini dihadiri oleh sekelompok pemuda dan pemudi yang tergabung dalam Cetiya Vijja Gana, sebuah entitas yang didedikasikan untuk pengembangan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang. Pelatihan ini merupakan komitmen jangka panjang yang mencakup periode selama enam bulan, yang memberikan waktu yang cukup untuk mendalami materi dan konsep yang diajarkan. Materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diminta oleh Yayasan Vijja Gana Adhikara di awal pertemuan yaitu pengetahuan dan implementasi dalam Manajemen Diri bagi remaja putra dan putri yang berada di bawah naungan Yayasan Vijja Gana Adhikara. Pesertanya adalah para pemuda dan pemudi binaan bidang keagamaan oleh Yayasan Vijja Gana Adhikara. Rencana luaran dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah peningkatan Soft Skill Manajemen Diri bagi remaja putra dan putri di Cetiya Vijja Gana.

Kata Kunci: Self-management, Soft Skills, Pelatihan, Mentoring, Keagamaan

**Training on Self-Management Soft Skills for Puja Bhakti Youth of Cetiya Vijja Gana -  
Tangerang**

**ABSTRACT**

This creativity and student development initiative is the result of collaboration between the Faculty of Business at Universitas Buddhi Dharma and the Vijja Gana Adhikara Foundation, held at Cetiya Vijja Gana Kotabumi, Tangerang Regency, Banten Province. The training was attended by a group of young men and women who are part of Cetiya Vijja Gana, an organization dedicated to the development of knowledge and skills in various fields. This training represents a long-term commitment that spans a period of six months, allowing ample time for in-depth exploration of the materials and concepts being taught. The content provided aligns with the initial request from the Vijja Gana Adhikara Foundation, which was focused on knowledge and implementation of Self-Management for young men and women under the auspices of the foundation. Participants include young men and women who are under the religious guidance and mentorship of the Vijja Gana Adhikara Foundation. The expected outcome of this Community Service activity is the enhancement of Self-Management Soft Skills for young men and women at Cetiya Vijja Gana.

Keywords: Self-management, Soft Skills, Training, Mentoring, Religious

## PENDAHULUAN

Kegiatan yang terkait dengan kepemudaan dan remaja saat ini memiliki peran yang sangat penting dan mendapat dukungan kuat dari pemerintah. Pemerintah mengakui bahwa pemuda dan remaja adalah aset berharga dalam pembangunan negara, dan oleh karena itu, promosi serta pengembangan potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh kelompok ini merupakan sebuah prioritas.

Pemuda dan remaja dianggap sebagai pilar masa depan suatu bangsa. Investasi dalam pembangunan mereka memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Aktivitas kepemudaan bukan hanya sekadar sarana pengembangan keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga merupakan wadah pembentukan karakter mereka.

Masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan identitas dan nilai-nilai individu. Melalui berbagai aktivitas kepemudaan, mereka dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, etika, serta tanggung jawab sosial. Ini bukan hanya tentang menjadi individu yang sukses dalam karir, tetapi juga tentang menjadi warga yang peduli terhadap masyarakat dan negara.

Kegiatan seperti ini mencakup berbagai bidang, termasuk pendidikan, pelatihan, seni dan budaya, kewirausahaan, dan banyak lagi. Mereka memberikan pemuda dan remaja kesempatan untuk mengeksplorasi minat mereka, mengasah keterampilan, dan menjadi pribadi yang lebih mandiri.

Hal tersebut pula yang menjadi salah satu pertimbangan Vihara Cetiya Vijja Gana untuk membuat kegiatan mingguan bagi Remaja Cetiya Vijja Gana untuk menambah pengetahuan mereka mengenai hal-hal yang dapat menunjang pertumbuhan keperibadian mereka. (Metta Susanti, Aldi Samara, Sutandi, Andy, Eso Hernawan, Susanto Wibowo, 2021)



**Gambar 1 Kegiatan Puja Bhakti Remaja Cetiya Vijja Gana**

Hal tersebut sangat sejalan dengan Universitas Buddhi Dharma yang wajib untuk mengadakan kegiatan Pelatihan setiap tahunnya (Baghas Budi Wicaksono, Heri Satrianto, Agus Kusnawan, Eso Hernawan, Andy, Pujiarti, 2023). Setelah mengadakan pertemuan beberapa kali dengan pihak Vihara, maka disepakati diadakan kerjasama untuk pelatihan selama 2 sesi yaitu tanggal 4 Februari dengan materi Manajemen Diri dan tanggal 11 dengan materi Komunikasi Efektif (Baghas Budi Wicaksono, Heri Satrianto, Andy, Rina Sulistiyowati, Selfiyan, Nana Sutisna, 2022).

Dalam Gambar 2, terlihat momen yang menunjukkan proses pendaftaran atau registrasi yang sedang berlangsung. Proses ini adalah langkah awal yang penting dalam suatu kegiatan atau acara yang melibatkan peserta. Pendaftaran ini mungkin mencakup pengumpulan informasi pribadi, dan penyerahan dokumen atau identifikasi yang diperlukan.



**Gambar 2 Pendaftaran Peserta**

Proses registrasi awal dalam kegiatan pengabdian bersama remaja yang diadakan

oleh Yayasan Cetiya Vija Gana merupakan tahap krusial yang menandai awal dari perjalanan mereka dalam kegiatan ini. Proses ini merupakan langkah pertama yang dilakukan oleh para remaja yang akan berpartisipasi dalam program pengabdian tersebut.

Momen registrasi awal ini tidak hanya tentang administrasi semata, tetapi juga menciptakan kesempatan untuk membangun hubungan antara para remaja dan penyelenggara kegiatan. Ini adalah saat pertama ketika mereka dapat bertemu, berinteraksi, dan mulai merasa sebagai bagian dari kelompok yang memiliki tujuan bersama.

Dengan demikian, proses registrasi awal ini adalah fondasi penting untuk keberhasilan seluruh kegiatan pengabdian. Ini menciptakan landasan yang kuat untuk pembangunan relasi antara penyelenggara dan peserta, serta memastikan bahwa seluruh proses administratif berjalan dengan baik sehingga kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan dengan lancar dan efektif.



**Gambar 3 Sambutan Perwakilan Puja Bhakti Remaja**

Pada Gambar 3, kita dapat memperhatikan bahwa kegiatan dimulai dengan langkah penting dalam proses pelaksanaan, yaitu proses pendaftaran

peserta. Pendaftaran ini adalah langkah awal yang memungkinkan penyelenggara kegiatan untuk mengumpulkan informasi penting mengenai peserta, seperti identitas pribadi, kontak, atau persyaratan khusus yang mungkin diperlukan dalam kegiatan tersebut. Ini adalah langkah administratif yang diperlukan untuk memastikan bahwa semua peserta tercatat dan terdaftar dengan baik dalam database kegiatan.

Selanjutnya, setelah proses pendaftaran selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sambutan dari pihak Vihara, yang diwakili oleh Bapak Alpin, serta sambutan dari Universitas Buddhi Dharma (UBD), yang disampaikan oleh Bapak Benyamin Malatnebar, S.Pd., M.Ak. Sambutan ini mungkin berisi ucapan selamat datang, tujuan dari kegiatan, serta pesan-pesan inspiratif yang mengawali acara dengan semangat yang tinggi.

Selanjutnya, pelatihan dalam kegiatan ini disampaikan oleh Diana Silaswara, S.E., M.M. Pelatihan ini kemungkinan merupakan inti dari kegiatan ini, di mana peserta akan mendapatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan yang relevan sesuai dengan tujuan dan tema pelatihan. Diana Silaswara, S.E., M.M. mungkin adalah seorang narasumber atau instruktur yang memiliki keahlian dan pengalaman dalam topik yang dibahas dalam pelatihan tersebut.



**Gambar 4 Penyampaian Materi**

Gambar 4 menunjukkan penyampaian materi pelatihan yang berfokus pada pengembangan Soft Skill Manajemen Diri disampaikan oleh Ibu Diana Silaswara. Ibu Diana Silaswara, sebagai fasilitator atau instruktur dalam kegiatan ini, memiliki peran kunci dalam memberikan

pengetahuan, keterampilan, dan panduan kepada para peserta.

Materi yang disampaikan oleh Ibu Diana Silaswara mencakup berbagai aspek yang relevan dengan konsep dan praktik manajemen diri, seperti pengaturan waktu, perencanaan, komunikasi efektif, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal. Selain itu, pelatihan ini mungkin juga mencakup pengembangan kecerdasan emosional, peningkatan motivasi, dan pemahaman tentang bagaimana mengelola stres.

Proses penyampaian materi ini dapat melibatkan berbagai metode pembelajaran, termasuk ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, permainan peran, atau latihan praktis. Tujuannya adalah untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang bervariasi dan menarik agar peserta dapat memahami dan menerapkan konsep-konsep manajemen diri dengan lebih baik.



**Gambar 5 Foto Bersama Partisipan**

Selama pelaksanaan pelatihan, peserta diberikan kesempatan yang berharga untuk berpartisipasi dalam sesi tanya-jawab yang interaktif. Sesi ini membuka pintu bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pandangan, dan mendapatkan klarifikasi tentang topik yang telah disampaikan. Ini adalah momen penting di mana pemahaman peserta diperdalam dan konsep-konsep yang telah diajarkan menjadi lebih jelas.

Sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya-jawab, souvenir diberikan sebagai tanda terima kasih. Souvenir ini bukan hanya sebagai ungkapan terima kasih, tetapi juga sebagai pengingat dari pengalaman

pelatihan yang berharga. Souvenir ini mungkin mencakup berbagai jenis, seperti piagam, buku, atau barang lain yang relevan dengan tema pelatihan.

Pemberian souvenir juga mencerminkan apresiasi penyelenggara terhadap dedikasi peserta dalam memanfaatkan kesempatan belajar ini. Ini adalah cara untuk memberikan penghargaan atas waktu dan energi yang telah mereka investasikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam manajemen diri. Selain itu, souvenir juga memiliki nilai simbolis yang dapat menginspirasi peserta untuk terus mengembangkan diri mereka setelah pelatihan selesai.

### **METODE PELAKSANAAN**

Sebelum pelaksanaan kegiatan ini, persiapan yang matang dilakukan melalui serangkaian pertemuan dan komunikasi yang dilakukan baik secara tatap muka maupun melalui sarana komunikasi digital, seperti telepon dan pesan melalui WhatsApp. Tujuan dari pertemuan-pertemuan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan peserta pelatihan, yang dalam konteks ini adalah pemuda dan pemudi yang tergabung dalam Remaja Cetiya Vijja Gana di Tangerang.

Dalam pertemuan-pertemuan tersebut, berbagai aspek dibahas secara rinci, termasuk pemahaman tentang tantangan dan kebutuhan yang dihadapi oleh pemuda dan pemudi ini. Diskusi juga mencakup topik-topik seperti tujuan pelatihan, materi yang akan diajarkan, serta pendekatan yang akan digunakan dalam pelatihan.

Melalui komunikasi yang intensif dan pertukaran informasi yang berkelanjutan, tim penyelenggara dapat merancang pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pelatihan tidak hanya efektif tetapi juga relevan dengan situasi dan kondisi pemuda dan pemudi di Cetiya Vijja Gana.

Setelah dicapai kesepakatan mengenai beberapa subyek yang dibutuhkan dan diinginkan maka disepakatilah bahwa

kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) yang dilaksanakan oleh tim kami ini dilaksanakan pada:

Hari : Sabtu  
 Tanggal : 04 Februari 2023  
 Waktu : 08.00 – 11.00  
 Tempat : Kota Tangerang  
 Peserta : 30 peserta

**Tabel 1. Analisis SWOT**

Pukul	Durasi	Kegiatan	Penanggung Jawab / Pelaksana
08.00-08.30	30 menit	Persiapan + Registrasi Peserta	Tim PkM UBD
08.30-08.40	10 Menit	Pembukaan Acara oleh MC	Metta S.
08.40-09.00	20 Menit	Sambutan Pengurus Cetya	Pengurus Cetya
09.00-09.20	20 Menit	Sambutan Perwakilan PkM	Canggih G. F.
09.20-10.00	40 Menit	Materi Manajemen Diri	Diana S.
10.00-10.15	15 Menit	Tanya Jawab	MC / Moderator
10.15-10.55	40 Menit	Materi Literasi Keuangan Dasar	Benyamin M.
10.55-11.20	15 Menit	Tanya Jawab	MC / Moderator
11.20-11.30	10 Menit	Penutupan Hari Pertama	Tim PkM UBD

Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan presentasi, kemudian dengan studi kasus sesuai materi serta diskusi. Materi diberikan berdasarkan

permasalahan yang terjadi diantaranya mengenai:

- Manajemen diri (*Self Management*)
- Mengatur waktu (*Time Management*)

Manajemen diri merupakan hal yang sangat penting, Soe Hok Gie, seorang aktris pada tahun 1960 seperti yang dikutip dalam (Riadi, 2021) menyatakan bahwa self management adalah dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Ardini dalam (Prijsaksono & Mardianto, 2001), self management adalah seseorang dengan keahlian mengontrol dirinya secara fisik dan emosional dengan seluruh kemampuan yang dipunyai. Dalam buku tersebut juga disebutkan terdapat beberapa manfaat dari manajemen diri, antara lain:

- Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.
- Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

Dalam artikelnya juga (Prasetio, 2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa manfaat dari self Management, diantaranya:

- Manajemen diri membuat kita menjadi pribadi yang lebih disiplin.
- Manajemen diri membuat proses pencapaian tujuan hidup menjadi lebih mudah dilakukan.

- Manajemen diri membuat kita lebih terorganisir dalam mengerjakan tugas dan pekerjaan yang kita miliki.
- Manajemen diri membentuk pribadi seseorang menjadi lebih inovatif dan kreatif.
- Manajemen diri membuat kita tidak mau membuang-buang waktu dengan percuma tanpa melakukan sesuatu.

Time management (manajemen waktu) merupakan salah satu keahlian yang dibutuhkan di masa kini dan keahlian tersebut. Menurut Forsyth dalam (Forsyth, 2015) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah bagaimana cara mengendalikan waktu agar kita bisa lebih efisien dan efektif dalam berkegiatan (berproduksi).

Sedangkan menurut Corporate Finance Institute dalam (Andre Oliver, 2022) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengelolaan terkait berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu. Dan berdasarkan artikel milik (Nisa Meisa Zarawaki, 2022) menyatakan bahwa manajemen waktu termasuk dalam 5 (lima) tipe time manajemen skill yang mampu membantu menunjang karir.

Dalam tabel berikut pengelolaan waktu dengan baik, berikut beberapa manfaat dan kerugian dari manajemen waktu yang baik dan buruk menurut (Dickson, 2015) diantaranya:

**Tabel 2. Keuntungan vs Kerugian Time Management**

KEUNTUNGAN	KERUGIAN
Memiliki keseimbangan dalam kehidupan	Kesempatan karir yang stagnan atau mungkin akan menurun
Tekanan atau stress akan berkurang	Meningkatkan stress atau tekanan kerja maupun kehidupan sehari-hari
Mencapai produktivitas dan efisiensi yang lebih besar	Kualitas kerja yang buruk

Memiliki reputasi profesional yang lebih baik	Melewati batas waktu yang ditentukan (deadlines)
Meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan	Workflow atau alur kerja yang kurang efisien
Kesempatan karir yang lebih baik	Memiliki reputasi profesional yang negatif
	Ketidakeimbangan kehidupan akan terjadi

Tabel di atas memberikan gambaran yang jelas tentang berbagai keuntungan dan kerugian yang terkait dengan memiliki keseimbangan dalam kehidupan, sebanding dengan tidak memiliki keseimbangan dalam kehidupan. Keseimbangan ini mencakup berbagai aspek kehidupan, dari pekerjaan hingga kehidupan pribadi, dan memainkan peran yang signifikan dalam kualitas hidup individu.

Keuntungan dari memiliki keseimbangan dalam kehidupan mencakup pengurangan tekanan dan stres, peningkatan produktivitas dan efisiensi, serta reputasi profesional yang lebih baik. Selain itu, memiliki keseimbangan dapat meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan, baik dalam karir maupun kehidupan secara keseluruhan.

Di sisi lain, ketidakseimbangan dalam kehidupan dapat mengakibatkan kesempatan karir yang stagnan atau bahkan menurun. Tingkat stres dan tekanan kerja maupun kehidupan sehari-hari dapat meningkat, yang dapat memengaruhi kualitas kerja dan menyebabkan pekerjaan yang buruk. Lebih dari itu, ketidakseimbangan hidup juga dapat mengganggu alur kerja yang efisien dan mengakibatkan pelanggaran batas waktu yang ditentukan (deadlines).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelatihan ini sangat positif, sebagaimana tercermin dari hasil kuesioner yang diisi oleh para peserta. Beberapa temuan kunci yang diperoleh dari hasil kuesioner adalah sebagai berikut:

1. **Pentingnya Manajemen Diri**  
Mayoritas peserta sepakat bahwa manajemen diri adalah aspek yang sangat penting untuk mencapai kemajuan dalam kehidupan. Hal ini mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya mengelola diri sendiri dengan baik sebagai fondasi bagi perkembangan yang lebih baik.
2. **Membentuk Kekuatan dan Kepercayaan Diri**  
Peserta juga sejalan dalam pemahaman bahwa manajemen diri dapat membentuk kekuatan dan kepercayaan diri seseorang. Ini menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil membantu mereka memahami bagaimana pengelolaan diri yang baik dapat memperkuat keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan.
3. **Mengelola Stres melalui Pengenalan Diri dan Manajemen Waktu**  
Pengenalan diri dan kemampuan untuk mengatur waktu dengan bijak dinilai penting dalam mengelola stres. Ini mencerminkan pemahaman peserta bahwa dengan mengenal diri mereka sendiri dan menggunakan waktu dengan efektif, mereka dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik.
4. **Kunci Keberhasilan di Masa Depan: Time Management**  
Peserta sepakat bahwa penguasaan Manajemen Waktu adalah kunci keberhasilan di masa depan. Ini menekankan pentingnya kemampuan mengelola waktu secara efisien dalam mencapai tujuan jangka panjang.
5. **Pelatihan Sesuai dengan Kebutuhan**  
Sebagian besar peserta merasa bahwa pelatihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini merupakan indikasi positif bahwa materi pelatihan

dan pendekatan yang digunakan relevan dengan harapan dan kebutuhan peserta.

6. **Permintaan untuk Pelatihan Lanjutan**  
Peserta menyatakan keinginan untuk mengikuti pelatihan-pelatihan serupa di masa depan. Permintaan ini mencerminkan keberhasilan pelatihan saat ini dan dorongan untuk terus mengembangkan keterampilan dalam manajemen diri.

Hasil dari kuesioner ini menjadi bukti bahwa pelatihan Soft Skill Manajemen Diri telah memberikan dampak positif pada peserta. Mereka tidak hanya mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen diri, tetapi juga merasakan nilai dan relevansi dari materi pelatihan dalam konteks kehidupan mereka. Selain itu, keinginan untuk melanjutkan pelatihan semacam ini menunjukkan bahwa program ini dinilai berharga dan dapat menjadi kontribusi positif dalam perkembangan pribadi dan profesional peserta di masa depan.

Dalam sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta, beberapa pertanyaan dan diskusi yang menarik mencuat. Berikut adalah rangkuman pertanyaan dan tanggapan yang diajukan dalam diskusi tersebut:

1. **Pertanyaan dari Marcella**  
Marcella mengungkapkan kesulitannya dalam berkolaborasi dalam kelompok kerja. Dalam menjawab tantangan ini, pemateri menyarankan Marcella untuk memfokuskan perhatiannya pada target yang ingin dicapai. Hal ini dapat membantu Marcella untuk tetap terorganisir dan mengatasi hambatan yang dihadapinya dalam bekerja dalam kelompok.
2. **Pertanyaan dari Clara**  
Clara mengungkapkan masalahnya terkait kepercayaan diri. Pemateri memberikan saran kepada Clara untuk mengembangkan potensi dirinya dengan cara terus belajar dan mengembangkan manajemen waktu yang baik. Dengan demikian, Clara

dapat memiliki lebih banyak waktu untuk belajar dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.

3. Pertanyaan dari Jessica

Jessica mengajukan pertanyaan yang menyoroti pentingnya memiliki keseimbangan antara soft skill dan hard skill. Pemateri menegaskan bahwa baik soft skill (keterampilan interpersonal) maupun hard skill (keterampilan teknis) penting untuk dikuasai oleh setiap individu. Keseimbangan ini dapat membantu seseorang untuk berhasil dalam berbagai aspek kehidupan dan karir.

Diskusi ini mencerminkan keragaman permasalahan yang dihadapi oleh peserta, dan pemateri memberikan pandangan dan saran yang relevan untuk membantu peserta mengatasi tantangan mereka. Ini juga menunjukkan nilai dari sesi tanya jawab sebagai platform untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman yang berguna dalam pengembangan pribadi dan profesional peserta.

### KESIMPULAN

• Simpulan

Kegiatan Abdimas yang diadakan pada hari Sabtu berjalan dengan sangat baik, menciptakan suasana yang penuh antusiasme dan semangat di antara seluruh peserta yang hadir. Antusiasme peserta ini tercermin dalam partisipasi aktif mereka selama acara berlangsung. Dalam suasana yang penuh semangat ini, pelatihan-pelatihan semacam ini dianggap sangat bernilai dan penting untuk diadakan kembali di masa yang akan datang.

Pelatihan seperti ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam bentuk peningkatan keterampilan dan pengetahuan peserta, tetapi juga membangun semangat kolaborasi dan komunitas yang kuat. Terlebih lagi, antusiasme peserta menunjukkan bahwa mereka menghargai upaya pengabdian kepada masyarakat ini dan

menganggapnya sebagai investasi yang berharga dalam pengembangan diri mereka.

Oleh karena itu, pelatihan-pelatihan semacam ini seharusnya dijadikan sebagai program berkelanjutan atau bahkan diintegrasikan ke dalam rencana pelatihan rutin. Dengan cara ini, manfaat yang telah diperoleh oleh peserta dapat diperluas dan berkelanjutan, serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang lebih lanjut dalam komunitas mereka. Kesuksesan dan antusiasme peserta pada kegiatan Abdimas ini adalah bukti bahwa investasi dalam pendidikan dan pengembangan masyarakat memiliki dampak positif yang signifikan dan perlu ditingkatkan.

• Saran

Dalam era perkembangan teknologi yang sangat cepat dan berkelanjutan, penting bagi setiap individu untuk memanfaatkan kemajuan teknologi guna mendukung pembelajaran dan pengembangan diri. Saat ini, pembelajaran tidak lagi terbatas pada metode konvensional luar jaringan (offline), melainkan juga dapat diakses secara daring (online). Hal ini membuka pintu bagi individu untuk mengakses sumber daya pendidikan dan pelatihan tanpa harus terbatas oleh batasan geografis atau waktu.

Pengembangan diri menjadi aspek kunci dalam menghadapi tantangan dan peluang yang ditawarkan oleh perkembangan teknologi dan perubahan sosial. Dengan belajar secara terus-menerus, individu dapat menjaga daya saing mereka dalam berbagai bidang. Kemampuan untuk mengakses sumber daya pendidikan dan informasi melalui internet memungkinkan individu untuk terus berkembang, bahkan setelah menyelesaikan pendidikan formal mereka.

Selain itu, manajemen waktu yang baik menjadi keterampilan yang semakin

penting di tengah kesibukan dan tuntutan kehidupan modern. Dengan efisiensi dalam mengatur waktu, individu dapat mencapai lebih banyak dalam waktu yang terbatas. Ini berlaku tidak hanya untuk kegiatan pribadi tetapi juga bisnis. Perencanaan yang baik dan penggunaan alat-alat digital dapat membantu individu dan organisasi untuk mencapai tujuan mereka dengan lebih baik dan lebih akurat.

Dengan demikian, dalam konteks perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, penting bagi setiap individu dan organisasi untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran berkelanjutan, memanfaatkan teknologi, dan meningkatkan manajemen waktu untuk mencapai kesuksesan dan perkembangan yang berkelanjutan. Dengan demikian, mereka dapat merespons dengan efektif terhadap tantangan dan peluang yang terus berkembang di dunia yang selalu berubah.

#### REFERENSI

- Andre Oliver. (2022). *Manajemen Waktu: Pahami Definisi, Manfaat, dan Cara Kerjanya di Sini!* 09 Jan 2022.
- Baghas Budi Wicaksono, Heri Satrianto, Agus Kusnawan, Eso Hernawan, Andy, Pujiarti, S. (2023). Pelatihan Kewirausahaan di Masa Pasca Pandemi bagi Anggota Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia. *Abdi*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.31253/ad.v3i1>
- Baghas Budi Wicaksono, Heri Satrianto, Andy, Rina Sulistiyowati, Selfiyan, Nana Sutisna, S. (2022). Peluang Usaha di Masa Pandemi Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas, Di Lapas Kelas 2 Kota Tangerang. *Jurnal Abdimas Universitas Buddhi Dharma*, 2(1), 2020–2023.
- Dickson. (2015). *Pengertian Manajemen Waktu (Time Management)*. 9 Maret 2015.
- Forsyth. (2015). *Pengertian Manajemen Waktu dan Menurut Para Ahli*. Mei 2015.
- Metta Susanti, Aldi Samara, Sutandi, Andy, Eso Hernawan, Susanto Wibowo, P. W. (2021). WEBINAR MEMBIDIK PELUANG USAHA DI ERA NEW NORMAL PADA WARGA CIRARAB RESIDENCE WEBINAR ZOOM MEETING. *Abdi Dharma*, 1(2), 1–4.
- Nisa Meisa Zarawaki. (2022). *5 Tipe Time Management Skill, Ampuh Membantu Menunjang Karier!* 1 Oktober 2022.
- Prasetio, R. (2022). *Manajemen Diri : Apa itu Self Management & Manfaatnya*. 31 Desember 2022.
- Prijoksaksono, A., & Mardianto, M. (2001). *Self Manegement : 12 Langkah Manajemen Diri* (1st ed.). PT Elex Media Komputindo.
- Riadi, M. (2021). *Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi)*. 9 Agustus 2021.