



# Pengalaman Anak dalam Menyesuaikan Diri dengan Kehidupan di Panti Sosial

Selvi Anggia Pratiwi<sup>1</sup>, Yuli Indah Sari<sup>2</sup>, Nike Febrianti<sup>3</sup>, Alrefi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Sriwijaya

Email:<sup>1</sup> [selvianggiapratwi@gmail.com](mailto:selvianggiapratwi@gmail.com); <sup>2</sup> [indahyuli334@gmail.com](mailto:indahyuli334@gmail.com); <sup>3</sup> [nikefebrianti07@gmail.com](mailto:nikefebrianti07@gmail.com); <sup>4</sup> [alrefi@unsri.ac.id](mailto:alrefi@unsri.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman anak-anak dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di Panti Sosial Rehabilitasi Anak yang Memerlukan Perlindungan Khusus (PSRAMPK). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami makna subjektif dari pengalaman individu dalam konteks kehidupan sehari-hari. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan tiga partisipan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian berlangsung secara bertahap dan mencakup tiga dimensi utama berdasarkan teori Schneiders (2008), yaitu: keharmonisan pribadi, keharmonisan dengan lingkungan, serta kemampuan menghadapi ketegangan dan konflik. Pada tahap awal tinggal di panti, para partisipan mengalami perasaan takut, bingung, dan rindu rumah akibat lingkungan yang belum familiar. Seiring waktu, perasaan tersebut berangsur berkurang ketika mereka mulai mengembangkan penerimaan diri, kemandirian, dan keseimbangan emosional melalui dukungan dari teman sebaya. Secara sosial, anak-anak mampu beradaptasi dengan baik terhadap aturan, rutinitas, dan keterbatasan fasilitas di panti, sambil membangun hubungan positif dengan teman sebaya. Mereka juga menggunakan strategi coping yang konstruktif seperti berbagi cerita, mendengarkan musik, dan melakukan aktivitas fisik untuk mengelola stres emosional. Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai proses penyesuaian pribadi dan sosial pada anak-anak yang tinggal di lingkungan panti sosial. Meskipun memiliki keterbatasan karena jumlah partisipan yang sedikit dan lokasi penelitian yang tunggal, temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang penuh kasih saying dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis anak.

**Kata Kunci:** penyesuaian diri, anak panti, fenomenologi, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis.

## Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan, setiap individu dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi. Kemampuan tersebut penting karena menentukan sejauh mana seseorang dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan, tekanan, dan tuntutan sosial di lingkungannya. Melalui proses inilah individu belajar



memahami dirinya sekaligus menata hubungan dengan lingkungan sekitar (Firmansyah & Sovitriana, 2021). Dalam psikologi, kemampuan ini dikenal sebagai *penyesuaian diri (adjustment)*, yaitu proses di mana seseorang berusaha mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial sehingga tercipta kehidupan yang harmonis (Rahmah et al., 2016). Penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam perkembangan manusia, khususnya pada masa remaja yang sedang mencari identitas dan membangun kemandirian.

Menurut Schneiders (2008), individu dikatakan mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri apabila muncul perasaan sedih, kecewa, atau putus asa yang berlarut-larut hingga mengganggu kondisi mental dan fisik. Desmita (2017) menambahkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologis yang menuntut kemampuan individu dalam merespons berbagai tekanan maupun konflik agar tercipta keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan. Sejalan dengan itu, Firmansyah dan Sovitriana (2021) mengungkapkan bahwa bagi remaja, penyesuaian diri merupakan usaha untuk hidup secara wajar dan membangun hubungan sosial yang positif agar tercapai kesejahteraan pribadi dan emosional.

Namun, tidak semua individu dapat beradaptasi dengan mudah. Hal ini banyak ditemukan pada anak dan remaja yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial atau panti sosial. Saat ini, panti sosial tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal dan perlindungan, tetapi juga sebagai wadah pembinaan, pendidikan, serta pelatihan keterampilan bagi anak-anak yang membutuhkan (Hermawan & Asmawati, 2025). Kegiatan pelatihan di panti bertujuan untuk membekali anak dengan keahlian yang relevan, guna memastikan mereka memiliki bekal yang memadai untuk mencapai kemandirian sosial dan ekonomi setelah kembali ke masyarakat. Oleh karena itu, lingkungan asrama yang bersifat komunal, yang dikombinasikan dengan jadwal pelatihan yang padat serta aturan yang disiplin, menuntut upaya adaptasi yang sangat intensif dari setiap penghuninya.

Anak-anak di panti perlu menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan, aturan disiplin, serta dinamika hubungan sosial di lingkungan asrama. Schneiders (2008) menguraikan tiga aspek penyesuaian diri yang penting, yaitu: (1) penyesuaian pribadi, yang berkaitan dengan penerimaan diri dan kestabilan emosi; (2) penyesuaian sosial, yakni kemampuan membangun hubungan harmonis dengan orang lain; dan (3) kemampuan mengelola konflik secara sehat. Ketiga aspek ini mencerminkan keberhasilan anak dalam mencapai keseimbangan emosional dan sosial selama tinggal di panti.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa anak-anak di panti masih menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama dalam hal interaksi sosial



dan komunikasi dengan teman sebaya maupun pengasuh (Alkayyis et al., 2021). Rahmah dkk (2016) menunjukkan bahwa area penyesuaian yang paling bermasalah adalah interaksi dengan teman sebaya, di mana anak sering kesulitan bersosialisasi dan mengendalikan gejolak emosi. Selain itu, dinamika yang kurang supportif dari pengasuh juga dilaporkan dapat memicu rasa tidak betah dan kerinduan berlebihan pada keluarga, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi anak pada tujuan pelatihan (Putri, 2018). Meskipun demikian, dukungan sosial serta rasa percaya diri yang baik dapat memperkuat kemampuan anak dalam beradaptasi (Firmansyah & Sovitriana, 2021).

Schneiders (2008) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri, seperti kondisi fisik, kematangan emosional, faktor psikologis, serta dukungan lingkungan sosial. Dalam konteks kehidupan panti sosial, faktor-faktor tersebut terlihat dari bagaimana anak mendapatkan dukungan dari teman sebaya, peran pengasuh, dan rasa aman di lingkungan asrama. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih menitikberatkan pada hasil kuantitatif dan belum menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif anak dalam menghadapi dinamika kehidupan panti. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman anak dan remaja dalam proses penyesuaian diri di panti sosial berbasis pelatihan keterampilan.

Pertanyaan utama penelitian ini adalah: *Bagaimana pengalaman remaja dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan di panti sosial dan program pelatihan yang ada di dalamnya?* Pendekatan kualitatif dianggap paling tepat karena mampu mengungkap makna di balik pengalaman yang dialami langsung oleh individu. Temuan awal menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri berlangsung bertahap dan sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, penerimaan terhadap aturan, serta motivasi untuk menjadi mandiri. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai penyesuaian diri remaja serta memberikan kontribusi bagi pengembangan program pembinaan di panti sosial.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman anak dalam menyesuaikan diri di Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus (PSRAMPK). Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada makna subjektif dari pengalaman individu dalam konteks kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2012), penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi yang alami dengan peneliti sebagai instrumen utama yang berperan langsung dalam pengumpulan dan analisis data. Dalam hal ini, peneliti berupaya menafsirkan makna di balik pengalaman anak panti



berdasarkan wawasan dan teori yang relevan agar mampu menggambarkan proses penyesuaian diri mereka secara utuh dalam lingkungan panti sosial.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang anak panti yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara sengaja dengan pertimbangan tertentu, yaitu memilih informan yang dianggap paling memahami dan mengalami secara langsung fenomena yang diteliti. Dengan demikian, tiga anak panti yang dipilih merupakan individu yang telah tinggal lebih dari tiga bulan dan mampu menceritakan pengalaman adaptasinya secara mendalam. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan langkah-langkah fenomenologi hingga ditemukan inti makna dari pengalaman mereka. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode serta *member check* agar hasil penelitian lebih kredibel. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat mengungkap makna yang lebih dalam tentang proses penyesuaian diri anak terhadap aturan, lingkungan sosial, dan dinamika kehidupan di panti sosial.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman anak-anak dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus. Berdasarkan hasil analisis dari wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi terhadap tiga informan (R1, R2, dan R3), diperoleh gambaran bahwa proses adaptasi anak di panti berlangsung secara bertahap dan mencakup dimensi pribadi, sosial, serta kemampuan dalam mengelola tekanan emosional. Hasil penelitian disusun berdasarkan tiga aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (2008), yakni: (1) keharmonisan diri pribadi, (2) keharmonisan dengan lingkungan, dan (3) kemampuan mengatasi tegangan, konflik, dan frustrasi.

### **1. Keharmonisan Diri Pribadi (Kemampuan Menerima Keadaan Diri)**

Data hasil wawancara memperlihatkan bahwa ketiga responden mengalami masa-masa sulit ketika pertama kali tinggal di panti. Mereka mengungkapkan munculnya rasa takut, bingung, dan canggung terhadap lingkungan baru yang belum dikenal. R1 menuturkan bahwa ia merasa gugup dan takut ketika harus beradaptasi di tempat yang asing. R2 mengaku terkejut dan sedih karena baru pertama kali berpisah dari orang tua dan lingkungan rumah, sedangkan R3 merasa cemas lantaran khawatir tidak memiliki teman dan takut menjalani kehidupan baru di panti.

Seiring waktu, perasaan negatif tersebut berangsurn menurun dan digantikan dengan penerimaan diri yang lebih baik. Ketiganya menunjukkan tanda-tanda mulai



beradaptasi dan menerima keadaan. R1 menjelaskan bahwa hal-hal yang dulu terasa berat kini menjadi rutinitas biasa, seperti bangun dini hari untuk antre mandi atau mengikuti jadwal harian yang padat. R2 mengakui bahwa dirinya sempat sering menangis karena rindu rumah, namun berkat dukungan teman sekamar dan pengasuh, ia mulai merasa lebih tenang. R3 menuturkan bahwa dirinya berusaha menyesuaikan diri dengan cara menjalin pertemanan agar tidak merasa kesepian.

Selain itu, jika dibandingkan antara kehidupan sebelum dan sesudah tinggal di panti, terlihat adanya perubahan positif pada diri anak. R1 mengaku menjadi lebih disiplin karena terbiasa dengan rutinitas yang teratur. R2 merasa lebih mandiri dan berani, sedangkan R3 menilai dirinya kini lebih terbuka serta mudah berinteraksi dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri yang baik mampu mendorong perkembangan kepribadian yang positif setelah tinggal di panti sosial.

## ***2. Keharmonisan dengan Lingkungan (Kemampuan Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan Sosial)***

Pada aspek ini, hasil penelitian mengungkapkan bahwa ketiga informan telah beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan asrama, tata tertib, serta rutinitas harian yang berlaku di panti. R1 sempat mengalami kesulitan dalam hal kedisiplinan, seperti bangun pagi dan melaksanakan piket, bahkan beberapa kali mendapat teguran karena terlambat. Namun, setelah terbiasa mengikuti ritme kegiatan panti, ia mampu menyesuaikan diri dengan baik. Sementara itu, R2 dan R3 tidak menemui hambatan berarti karena aturan panti dianggap tidak jauh berbeda dengan aturan rumah, dan mereka sudah terbiasa hidup teratur sejak kecil.

Terkait fasilitas, R1 mengungkapkan bahwa beberapa sarana seperti kamar mandi dan gedung panti masih terbatas sehingga penggunaannya harus bergantian. Meskipun demikian, ia berusaha bersabar dan menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. R2 menganggap hal itu bukan masalah besar karena terbiasa hidup sederhana, sementara R3 merasa bahwa dukungan dari teman sebaya membuatnya lebih mudah menerima keterbatasan tersebut.

Kenyamanan tinggal di panti juga meningkat berkat hubungan sosial yang semakin hangat. Ketiga anak mengaku bahwa kehadiran teman dekat menjadi faktor utama yang membuat mereka betah. R1 mengatakan kini ia memiliki teman-teman yang saling membantu, R2 menilai suasana panti yang dulu terasa menyeramkan kini menjadi menyenangkan, dan R3 merasa lebih nyaman karena memiliki teman untuk berbagi cerita dan belajar bersama.



Selain beradaptasi secara sosial, para responden juga aktif mengikuti kegiatan pembelajaran keterampilan yang diselenggarakan panti, seperti pelatihan menjahit, tata rias, salon, dan keterampilan rumah tangga. R1 merasa kegiatan tersebut menyenangkan karena sesuai dengan minatnya. R2 juga antusias, walaupun berharap waktu belajar lebih panjang dan fasilitas ditingkatkan. R3 mengaku kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi pengembangan dirinya. Dengan demikian, aktivitas di panti tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai media untuk memperkuat penyesuaian sosial dan emosional anak.

### **3. Kemampuan Mengatasi Tegangan, Konflik, dan Frustrasi (Kemampuan Menghadapi Masalah)**

Aspek terakhir menggambarkan bagaimana anak-anak mengelola tekanan emosional dan sosial selama hidup di panti. Berdasarkan hasil wawancara, setiap informan memiliki cara berbeda dalam mengatasi rasa rindu terhadap keluarga. R1 biasanya pulang pada akhir pekan sesuai jadwal kunjungan yang diperbolehkan. R2 pada awalnya sering mencari alasan untuk pulang karena belum terbiasa, namun kini lebih jarang melakukannya dan menjaga komunikasi lewat telepon atau video call. R3 juga melakukan hal yang sama sebagai cara mengurangi rasa rindu.

Dalam menghadapi emosi negatif seperti sedih, marah, atau kesepian, R1 memilih mendengarkan musik atau beristirahat untuk menenangkan diri. R2 cenderung menyendiri saat marah agar tidak memicu konflik, sementara R3 mengalihkan emosinya dengan berolahraga, berjalan-jalan, atau berbagi cerita dengan teman dekat. Ketiganya berusaha mengelola stres dengan cara-cara yang konstruktif tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Perubahan positif juga tampak setelah mereka menjalani kehidupan panti dalam jangka waktu tertentu. R1 merasa hubungan dengan keluarga menjadi lebih hangat karena kini lebih terbuka dan sering berkomunikasi. R2 menilai dirinya lebih berani, tidak manja, serta lebih bersyukur terhadap keadaan. R3 pun merasa lebih disiplin dan mampu menjalani aktivitas dengan teratur.

Dalam hubungan sosial, ketiga informan memperlihatkan kemampuan adaptasi yang baik. R1, yang menjabat sebagai ketua asrama, berperan sebagai penengah jika terjadi perbedaan pendapat antar teman. R2 memiliki relasi yang sangat akrab dengan penghuni lain dan menganggap mereka sebagai keluarga, meskipun sesekali terjadi konflik kecil terkait kebersihan kamar mandi. R3 menyebutkan bahwa hubungan sosialnya berjalan baik meski terkadang muncul kesalahpahaman ringan.



Terkait dengan pengasuh, sebagian besar informan menilai bahwa pengasuh di panti memiliki sikap perhatian dan sering membantu anak-anak, seperti memberikan makanan tambahan. Namun, R1 dan R3 menilai bahwa beberapa pengasuh masih bersikap berubah-ubah tergantung situasi. Meskipun demikian, hubungan mereka secara keseluruhan tetap baik dan penuh rasa saling menghargai.

Kegiatan kebersamaan seperti makan, tidur, dan belajar kelompok menjadi momen yang menyenangkan bagi anak-anak panti. R1 menyebut kegiatan memasak dan jalan bersama teman sebagai pengalaman yang paling berkesan. R2 merasa suasana kebersamaan tersebut menumbuhkan rasa kekeluargaan, meskipun terkadang terjadi perbedaan pendapat, misalnya soal selera musik. R3 juga menikmati kegiatan bersama meskipun tidak selalu menyukai semua jenis makanan yang disediakan.

**Tabel 1.** Ringkasan Temuan Berdasarkan Aspek Penyesuaian Diri Menurut Schneiders (2008)

Aspek Penyesuaian Diri	Indikator Temuan Lapangan	Responden yang Relevan
Keharmonisan pribadi	diri Awalnya merasa takut, bingung, dan sedih; kini mulai menerima keadaan diri dan merasa nyaman di panti	R1, R2, R3
Keharmonisan dengan lingkungan	Mampu menyesuaikan diri dengan aturan, fasilitas terbatas, dan hubungan sosial yang harmonis; aktif dalam kegiatan belajar keterampilan	R1, R2, R3
Kemampuan mengatasi tegangan, konflik, dan frustrasi	Mengelola rindu, stres, dan konflik melalui strategi positif seperti mendengarkan musik, olahraga, komunikasi, dan dukungan sosial	R1, R2, R3

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana anak-anak menyesuaikan diri dengan kehidupan di Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus. Berdasarkan wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap tiga informan, diperoleh temuan bahwa proses adaptasi yang mereka alami terjadi secara bertahap, mencakup aspek pribadi, sosial, serta kemampuan mereka dalam mengelola tekanan emosional. Proses adaptasi ini dianalisis menggunakan kerangka penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (2008),



yang melibatkan tiga elemen utama, yaitu keharmonisan diri pribadi, keharmonisan dengan lingkungan, dan kemampuan untuk mengatasi tegangan, konflik, serta frustrasi. Pembahasan ini akan mengulas hasil-hasil penelitian dan menghubungkannya dengan teori yang ada serta temuan penelitian sebelumnya.

### **1. Keharmonisan Diri Pribadi (Kemampuan Menerima Keadaan Diri)**

Pada tahap awal penyesuaian, wawancara dengan ketiga informan menunjukkan adanya perasaan cemas dan ketakutan yang kuat. R1 menyatakan bahwa ia merasa sangat gugup ketika pertama kali tinggal di panti karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang asing. R2 mengaku merasa terkejut dan sangat sedih karena baru pertama kali terpisah dari orang tua dan keluarga. Sementara itu, R3 merasa cemas, terutama terkait dengan kekhawatiran tidak memiliki teman dan menjalani kehidupan baru yang terasa asing di panti. Perasaan-perasaan ini sangat wajar, mengingat perubahan lingkungan yang signifikan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan kecemasan, terutama bagi anak-anak yang belum terbiasa dengan kehidupan di panti.

Namun, seiring berjalannya waktu, perasaan negatif yang awalnya muncul mulai berkurang. Ketiga informan akhirnya mulai menerima keadaan mereka di panti, yang dapat dilihat dari cara mereka memandang kehidupan di panti yang semakin positif. R1, yang pada awalnya merasa cemas, kini merasa bahwa rutinitas yang padat, meskipun melelahkan, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-harinya. R2, yang sering merasa rindu dan menangis, kini lebih tenang berkat dukungan teman-teman sekamar. Sementara itu, R3 berusaha menjalin pertemanan yang lebih kuat untuk mengatasi rasa kesepian yang dirasakannya.

Proses ini menunjukkan adanya kemajuan dalam penerimaan diri. Schneiders (2008) menyatakan bahwa kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya merupakan fondasi utama dalam penyesuaian diri. Penerimaan diri ini mencakup kemampuan untuk merasakan kemantapan emosional, bersikap santai terhadap kenyataan, serta menerima perasaan dan kemampuan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pengalaman yang dialami oleh ketiga informan yang mulai menerima kehidupan mereka di panti sebagai bagian dari proses hidup. Hurlock (2008) juga mengungkapkan bahwa penyesuaian diri sangat bergantung pada penilaian diri yang realistik. Anak-anak ini mulai menilai keadaan mereka secara lebih realistik, menerima keterbatasan yang ada, dan belajar untuk berkembang dalam batasan yang ada.



Proses keharmonisan diri pribadi ini juga terkait dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perubahan lingkungan besar, seperti pindah ke panti, sering menghadapi kesulitan dalam menerima diri mereka. Namun, dengan dukungan yang tepat, mereka dapat beradaptasi dan membentuk kepribadian yang lebih positif. Sebagai contoh, penelitian oleh Ertekin (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti dengan dukungan sosial yang kuat cenderung mengembangkan citra diri yang lebih positif dan kemampuan adaptasi yang lebih baik.

## **2. Keharmonisan dengan Lingkungan (Kemampuan Menyesuaikan Diri dengan Lingkungan Sosial)**

Pada aspek kedua, yaitu keharmonisan dengan lingkungan, hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di panti asuhan berhasil menyesuaikan diri dengan tata tertib dan rutinitas yang berlaku. R1, meskipun pada awalnya kesulitan dengan kedisiplinan, seperti bangun pagi dan mengikuti jadwal yang ketat, akhirnya berhasil beradaptasi dengan baik. Sementara itu, R2 dan R3 tidak menemui banyak kesulitan dalam penyesuaian diri, karena mereka sudah terbiasa hidup dengan aturan yang teratur di rumah mereka sebelumnya. Meskipun ada tantangan awal, mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan mengikuti aturan yang ada.

Schneiders (2008) berpendapat bahwa individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, mengelola dorongan emosi, serta perilaku yang terkendali dan terarah. Ketiga informan ini menunjukkan kemampuan tersebut dengan mengikuti aturan dan rutinitas panti, meskipun awalnya merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut. Kemampuan mereka untuk beradaptasi menunjukkan bahwa mereka memiliki motivasi yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

Keberhasilan penyesuaian diri mereka juga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial yang ada di panti. Schneiders (2008) menyatakan bahwa lingkungan yang baik, damai, dan aman akan mempermudah proses penyesuaian diri. Meskipun fasilitas di panti terbatas, seperti kamar mandi yang digunakan bergantian, ketiga informan menunjukkan sikap sabar dan mampu menerima keadaan tersebut. Mereka tidak memandang keterbatasan fasilitas sebagai masalah besar karena mereka memahami bahwa hal itu adalah bagian dari kehidupan mereka di panti. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial ini juga mendukung teori Walgito (2003), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri melibatkan kemampuan individu untuk melebur dalam lingkungan sosial yang dihadapinya. Ketiga informan dalam penelitian ini



berhasil beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial mereka, baik dengan teman sebaya maupun pengurus panti.

### **3. Kemampuan Mengatasi Tegangan, Konflik, dan Frustrasi (Kemampuan Menghadapi Masalah)**

Pada aspek terakhir, yaitu kemampuan mengatasi tegangan, konflik, dan frustrasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi masalah dan perasaan negatif. R1 mengungkapkan bahwa ia memilih untuk pulang pada akhir pekan untuk mengatasi rasa rindu terhadap keluarga. Sementara R2 dan R3 lebih memilih untuk menjaga komunikasi dengan keluarga melalui telepon atau video call. Ketiganya juga menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi negatif dengan cara yang konstruktif, seperti beristirahat, atau berolahraga.

Schneiders (2008) menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengatasi tegangan, konflik, dan frustrasi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Anak-anak dalam penelitian ini berhasil menunjukkan kemampuan ini melalui berbagai cara yang berbeda tetapi efektif. Mereka mampu mengelola stres dan emosi negatif tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain, yang mencerminkan peningkatan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah dengan cara yang tenang dan dewasa.

Hurlock (2008) juga menekankan bahwa individu yang sehat secara emosional memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi masalah kehidupan. Anak-anak yang berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan di panti ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan tersebut. Mereka tidak hanya mengelola masalah pribadi dengan cara yang positif, tetapi juga menjaga hubungan baik dengan teman-teman mereka meskipun terkadang ada perbedaan pendapat atau konflik kecil.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini memperlihatkan bahwa proses penyesuaian diri anak-anak yang tinggal di Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus berlangsung secara perlahan dan melalui beberapa tahapan. Penyesuaian diri mencakup kemampuan anak untuk mengenali dan menerima dirinya sendiri, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta menghadapi tekanan dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa awal tinggal di panti, anak-anak cenderung mengalami kebingungan, ketakutan, dan rasa kehilangan karena harus berpisah dari keluarga dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang penuh



aturan. Seiring waktu, dukungan dari teman sebaya dan pengasuh membantu mereka melewati masa sulit tersebut hingga akhirnya mampu menerima keadaan, menjadi lebih tenang, dan menunjukkan kemandirian yang semakin kuat.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dan kegiatan pembelajaran keterampilan di panti menjadi faktor penting yang membantu anak membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan sosial. Meskipun menghadapi keterbatasan fasilitas dan tekanan emosional, anak-anak mampu menyalurkan perasaannya dengan cara yang sehat, seperti berolahraga, mendengarkan musik, atau berbagi cerita dengan teman. Cara-cara ini menunjukkan bahwa mereka memiliki daya lenting emosional dan kemampuan mengatasi stres secara adaptif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana anak-anak membentuk keseimbangan diri di tengah kondisi hidup yang menantang. Meskipun dilakukan pada jumlah partisipan yang terbatas dan di satu lokasi penelitian, hasilnya menegaskan pentingnya peran dukungan sosial, suasana lingkungan yang aman, serta hubungan emosional yang hangat dalam membantu anak-anak mencapai kesejahteraan psikologis selama tinggal di panti sosial.

## Pengakuan

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Panti Sosial Rehabilitasi Anak Membutuhkan Perlindungan Khusus (PSRAMPK) yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anak-anak panti yang telah bersedia menjadi informan dan berbagi pengalaman hidupnya dengan tulus, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada pengasuh panti dan staf pengelola atas dukungan, keterbukaan, serta bantuan selama proses wawancara dan observasi di lapangan. Penulis berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini. Tanpa kontribusi berbagai pihak tersebut, penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik.



## Referensi

- Alkayyis, M. Y., Yuliani, D., & Windriyati, W. (2021). Penyesuaian Diri Anak Asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Pekerjaan Sosial*, 20(1), 1–17. <https://doi.org/10.31595/peksos.v20i1.355>
- Desmita.(2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ertekin, Z., & Berument, S. K. (2021). Self-concept development of children in institutional care, alternative care types and biological family homes: Testing differential susceptibility. *Applied Developmental Science*, 25(4), 307–321.
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25–31.
- Hurlock, (2008). Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima, Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Faris Hermawan, & Wa Ode Asmawati. (2025). Peningkatan Kemandirian Anak Yatim melalui Pelatihan Keterampilan di Panti Asuhan Wisma Karya Bakti. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.1593>
- Putri, P. S. (2018). PENYESUAIAN DIRI REMAJA PANTI ASUHAN (Studi Kasus pada Seorang Remaja Laki-laki yang Tinggal di Panti Asuhan X Bandung). *In Search*, 17(2), 83–94. <https://doi.org/10.37278/insearch.v17i2.89>
- Rahmah, S., Asmidir, A., & Nurfahanah, N. (2016). Masalah-Masalah yang dialami Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaian Diri dengan Lingkungan. *Konselor*, 3(3), 107. <https://doi.org/10.24036/02014332993-0-00>
- Schneiders, A.A. (2008). Personal Adjustment and Mental Health. New York: Holtz. Renchart and Winston Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Walgito, B. (2003). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.