

## Regulasi Diri Anak Panti Asuhan Ahmad Yani Pontianak

Alifah Maulidya<sup>1\*</sup>, Kurnia Dwi Rifani<sup>2</sup>, Zul Hidayanti<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Pontianak,  
Penulis koresponden, e-mail: [Kurniarifani86@gmail.com](mailto:Kurniarifani86@gmail.com) No. HP 082153412238

---

**Abstract:** *This study aims to understand the dynamics of self-regulation in children living in the Ahmad Yani Pontianak Orphanage. Self-regulation is an individual's ability to control emotions, behavior, and thoughts in achieving certain goals. Children in orphanages have diverse life backgrounds, often colored by traumatic experiences that can affect their ability to adapt to environmental rules and pressures. This study uses a qualitative approach with a case study method, involving four main subjects selected purposively based on certain criteria. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman approach. The results of the study showed variations in the level of self-regulation in orphanage children, which were influenced by internal factors such as emotions and past experiences, as well as external factors such as the social environment, parenting patterns, and routines in the orphanage. Some children showed good self-regulation skills, while others still had difficulty adjusting, controlling emotions, and understanding the meaning of the rules applied. This study emphasizes the importance of an empathetic approach, consistent habituation, and environmental support in helping orphanage children develop optimal self-regulation.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika regulasi diri pada anak-anak yang tinggal di Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi, perilaku, dan pikiran dalam mencapai tujuan tertentu. Anak-anak panti asuhan memiliki latar belakang kehidupan yang beragam, bahkan seringkali diwarnai oleh pengalaman traumatis yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap aturan dan tekanan lingkungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan empat subjek utama yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan pendekatan Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi tingkat regulasi diri pada anak panti, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti emosi dan pengalaman masa lalu, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pola asuh pengasuh, dan rutinitas di panti. Beberapa anak menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik, sedangkan lainnya masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, mengontrol emosi, dan memahami makna dari aturan yang diterapkan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan yang empatik, pembiasaan yang konsisten, serta dukungan lingkungan dalam membantu anak-anak panti mengembangkan regulasi diri secara optimal.

**Kata Kunci:** : Regulasi diri, Anak panti asuhan, Penyesuaian diri

---

### PENDAHULUAN

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Walaupun ini bukan kemampuan berpikir, tetapi bisa membantu seseorang untuk mengubah cara berpikir dan perasaannya menjadi tindakan nyata yang berguna. Kemampuan ini sangat penting bagi perkembangan anak panti, terutama bagi yang tinggal di panti asuhan karena membantu anak panti membentuk karakter dan kepribadian yang tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan regulasi diri yang baik, anak-anak lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial dan memiliki kendali atas diri sendiri dalam situasi yang berbeda-

beda. Bentuk regulasi yang diterapkan di Panti Asuhan Ahmad Yani, seperti peraturan tata tertib beribadah dan aturan sopan santun memiliki tujuan yang sangat penting, yaitu untuk menjaga ketertiban di lingkungan panti asuhan sekaligus membentuk perilaku anak-anak yang lebih disiplin (Siswanto, 2024).

Peraturan pada panti asuhan bertujuan untuk mendidik dan melatih anak-anak panti agar mampu memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam menjalani berbagai aktivitas, baik itu kegiatan keagamaan, sosial, maupun akademik. Dengan adanya pengelolaan regulasi yang baik dan terstruktur, anak-anak panti asuhan dapat memahami pentingnya kedisiplinan dan tanggung jawab, serta belajar untuk menghargai waktu, menghormati orang lain, dan mengikuti aturan yang ada dengan penuh kesadaran (Kamila & Juandi, 2019).

Kemampuan ini tidak lepas dari proses pembelajaran regulasi diri, sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi diri oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi perilakunya dengan cara mengelola lingkungan, membangun dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi atas perilakunya. Penerapan regulasi di panti asuhan menjadi landasan penting dalam membentuk karakter anak-anak agar lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Regulasi diri menjadi aspek penting karena membantu anak-anak mengelola emosi, perilaku, dan tindakan mereka dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tantangan, baik dalam lingkungan sosial, pendidikan, maupun kehidupan sehari-hari. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, anak-anak dapat mengembangkan kontrol diri, mengambil keputusan yang lebih bijaksana, serta menciptakan relasi yang baik dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya (Psikologi et al., 2024)

Melalui proses ini, anak-anak panti asuhan diharapkan tidak hanya mampu beradaptasi dengan lingkungan panti, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Anak-anak panti asuhan yang bisa mengatur diri mereka dengan baik akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan kehidupan di panti, sehingga Anak panti cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai kesulitan dan mulai menerima kondisi kehidupan yang dialami. Pengembangan regulasi diri pada anak-anak panti asuhan menjadi semakin pekat mengingat latar belakang anak panti yang beragam dan seringkali diwarnai dengan pengalaman traumatis sebelum masuk ke panti. Kemampuan mengelola diri yang efektif akan membantu mereka membangun ketahanan psikologis yang diperlukan untuk mengelola pengalaman masa lalu dan membangun perspektif positif tentang masa depan mereka, terlepas dari keterbatasan yang mungkin mereka hadapi (Soetikno et al., 2021).

Hasil pengamatan awal terhadap kehidupan anak-anak di Panti Asuhan Ahmad Yani menunjukkan adanya keragaman tingkat regulasi diri yang tercermin dalam perilaku kesehariannya. Dua anak menunjukkan kedisiplinan tinggi, kepatuhan terhadap ketentuan yang berlaku, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik saat menghadapi konflik atau tekanan. Sementara itu, dua Anak panti asuhan masih mengalami hambatan dalam mengontrol emosi dan cenderung reaktif terhadap aturan, dan

kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan. Variasi kemampuan regulasi diri ini menjadi perhatian penting bagi pengasuh dan pengelolaan panti asuhan, karena mencerminkan efektivitas program pembinaan yang diterapkan selama ini. Faktor-faktor seperti usia, lama tinggal di panti, dan latar belakang keluarga tampaknya turut berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam nilai-nilai dan aturan yang diterapkan, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih personal dalam proses pembinaan (Anggraini et al., 2022).

Fenomena ini menandakan bahwa pembentukan regulasi diri pada anak-anak panti berlangsung secara tidak seragam dan sangat bergantung pada pengaruh lingkungan sosial, pengalaman masa lalu, serta respon emosional terhadap situasi yang dihadapi. Perbedaan ini membuka peluang untuk menelaah lebih dalam bagaimana dinamika kehidupan di panti membentuk karakter anak-anak melalui sistem pengasuhan yang dijalankan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih mendalam bagaimana proses regulasi diri berkembang di lingkungan panti asuhan, serta sejauh mana peran struktur pembinaan dan interaksi sosial di dalamnya mampu mendorong anak-anak menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan kehidupan (Bukhary et al., 2021).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada Anak Panti Asuhan Ahmad Yani Pontianak. Fokus penelitian ini untuk memahami secara mendalam tentang regulasi diri anak panti asuhan terhadap kedisiplinan aturan. Waktu penelitian ini berlangsung dari bulan Februari sampai September 2025. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: (1) Anak-anak dengan rentan remaja akhir atau dewasa awal (2) sudah tinggal di panti asuhan lebih dari 3 tahun (3) kesediaan menjadi subjek dalam penelitian (4) Anak asuh yang melanggar aturan kedisiplinan di panti asuhan dalam 3 kali dalam sebulan. Data skunder pada penelitian ini di dapatkan dari pengasuh atau pengurus panti asuhan yang memiliki peran langsung terhadap perilaku anak panti. Berdasarkan kriteria tersebut maka pada penelitian ini subjek data primer terdiri dari 4 orang anak. Sumber data yang digunakan yakni wawancara ini dilakukan kepada anak-anak panti asuhan untuk menggali pemahaman, pengalaman, persepsi mereka terkait regulasi diri. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi serta aktivitas harian panti asuhan. Dokumentasi sebagai bentuk dokumen yang terkait pada kegiatan keseharian anak panti asuhan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 tahapan miles and huberman (body note) yaitu pengumpulan data, penyederhanaan data, pemaparan data, dan penarikan dan pengujian.

## **HASIL**

Berdasarkan Hasil wawancara kepada nuriza (Komunikasi personal, NR, 25 Juni 2025) secara mendalam dengan salah satu anak panti ditemukan beberapa faktor pada kondisi regulasi diri anak panti asuhan ahmad yani Pontianak. Berikut adalah hal yang menggambarkan keadaan mereka yakni sebagai berikut diperoleh gambaran bahwa kehidupan sehari-hari di lingkungan Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak tidaklah mudah. Jadwal kegiatan yang padat mulai dari pagi hari hingga malam menuntut mereka untuk mampu menyesuaikan diri secara disiplin dan mandiri. Kegiatan dimulai sejak pagi dengan rutinitas kebersihan, ibadah, dan sekolah, dilanjutkan dengan kegiatan sore seperti mengaji dan kerja bakti, hingga malam digunakan untuk belajar mandiri atau mengerjakan tugas sekolah.

Dalam penuturannya, NR mengungkapkan bahwa waktu untuk diri sendiri sangat terbatas. Terkadang tugas sekolah menumpuk, sementara energi sudah terkuras habis karena aktivitas di panti yang cukup padat. Ia harus pintar-pintar membagi waktu agar tidak tertinggal pelajaran. Meski tubuh sering kali merasa lelah, namun ia mencoba untuk tetap bertahan dan menguatkan diri dengan cara mengingat bahwa semua ini adalah bagian dari proses yang harus dijalani demi masa depan yang lebih baik. NR juga menyampaikan bahwa tidak semua anak mampu langsung menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan di panti. Ada yang sempat merasa tertekan, bahkan ingin menyerah salah satunya dirinya sendiri. Namun, adanya teman-teman sebaya yang saling menguatkan serta pengasuh yang selalu mengingatkan untuk tetap semangat adalah menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan diri (Komunikasi personal, NR 25 Juni 2025).

Kehidupan di panti memang menuntut mereka untuk mampu mengatur diri sendiri. Dalam kondisi yang serba terbatas, anak-anak panti belajar untuk mengenali batas kemampuan, menetapkan tujuan pribadi, dan menyesuaikan strategi belajar agar tetap dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Proses ini menunjukkan bagaimana regulasi diri terbentuk melalui pembiasaan dan dorongan lingkungan yang menuntut kemandirian serta pengendalian diri yang kuat. Kami juga melakukan wawancara mendalam dengan anak panti yakni GA (Komunikasi personal, GA, 25 Juni 2025). Dapat kami peroleh gambaran bahwa kehidupan sehari-hari di lingkungan Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak tidaklah mudah. GA mengungkapkan bahwa dirinya harus menyesuaikan diri dengan berbagai aturan yang berlaku di panti. Setiap aktivitas sudah diatur, mulai dari bangun pagi, kegiatan ibadah, sekolah, hingga aktivitas malam hari. Tidak banyak waktu luang yang bisa digunakan secara bebas.

Dalam percakapannya, ia menyampaikan bahwa terkadang merasa jenuh dengan rutinitas yang terus berulang. Ia pernah mengalami masa-masa sulit ketika harus menghadapi konsekuensi karena melanggar peraturan. Saat itu, ia merasa dirinya berbeda dari anak-anak lain yang tampak lebih mudah beradaptasi. Namun, pengalaman tersebut justru menjadi titik balik untuk mulai mengendalikan dirinya dan mencoba berubah secara perlahan. GA menyadari bahwa di dalam panti, ia harus belajar mengatur diri sendiri mulai dari cara bersikap, mengelola emosi, hingga membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab. Ia mulai berusaha memahami aturan bukan sebagai beban, tetapi sebagai bentuk

pembelajaran agar dapat hidup lebih terarah. Ia belajar untuk tidak hanya mengikuti aturan karena takut dihukum, tapi karena mulai memahami manfaatnya bagi dirinya sendiri.

Proses regulasi diri ini tidak berlangsung instan. Ada kalanya Gea merasa ingin kembali pada kebiasaan lamanya. Namun, dorongan dari pengasuh dan pengingat dari teman-teman membuatnya mulai terbiasa untuk berpikir sebelum bertindak. Ia juga mengungkapkan bahwa mengingat kembali tujuan hidupnya menjadi cara terbaik untuk menahan diri saat ada dorongan untuk melanggar. Situasi di panti asuhan menuntut setiap anak untuk memiliki kontrol terhadap dirinya, tidak hanya dalam aspek perilaku, tetapi juga dalam cara berpikir dan memaknai kehidupan. Dari wawancara ini, terlihat bahwa regulasi diri pada anak panti bukan hanya tentang kepatuhan, tapi juga tentang perjuangan untuk mengenal dan memperbaiki diri di tengah keterbatasan dan tekanan lingkungan. Wawancara mendalam yang dilakukan dengan pengasuh Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak yakni bu misniah (Komunikasi personal, MIS, 26 Juni 2025). Memperoleh pemahaman bahwa pembentukan regulasi diri anak panti merupakan proses yang tidak sederhana dan memerlukan pendekatan yang sabar serta berkelanjutan. Ibu panti menyampaikan bahwa anak-anak yang datang ke panti berasal dari latar belakang yang beragam, dengan pengalaman hidup yang kadang penuh luka, kehilangan, atau ketidakpastian. Hal ini mempengaruhi cara mereka berperilaku dan menyesuaikan diri dengan aturan panti.

Ibu Misniah selaku pengurus panti menjelaskan bahwa regulasi diri sangat penting ditanamkan sejak awal anak masuk ke panti. Anak-anak dibiasakan untuk hidup teratur dengan jadwal harian yang mencakup waktu ibadah, sekolah, belajar, kerja bakti, dan waktu istirahat. Disiplin menjadi dasar utama, namun tidak dipaksakan secara keras. Anak-anak diberi pemahaman perlahan bahwa segala rutinitas itu bukan untuk membatasi mereka, tapi untuk membantu membentuk karakter yang kuat dan bertanggung jawab. Menurut pengamatan beliau, tidak semua anak bisa langsung menyesuaikan diri. Ada yang butuh waktu cukup lama untuk bisa mengikuti aturan, terutama anak-anak yang sebelumnya terbiasa hidup bebas. Dalam kasus tertentu, anak-anak mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, mudah marah, atau cenderung menolak ketika ditegur. Namun dengan pendekatan yang penuh kasih dan konsistensi dalam memberi arahan, anak-anak perlahan mampu belajar mengelola diri sendiri.

Ibu panti juga menekankan bahwa regulasi diri berkembang seiring waktu melalui pembiasaan, pengawasan, dan evaluasi. Anak-anak dilatih untuk mampu mengoreksi kesalahan sendiri, mengenal batas-batas perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta diajak berdiskusi ketika mereka melanggar aturan. Hukuman bukan menjadi fokus utama, melainkan pembelajaran yang membentuk kesadaran. Pentingnya peran lingkungan juga ditekankan oleh ibu panti. Anak-anak yang sering berinteraksi dengan teman-teman yang baik dan rajin, biasanya lebih cepat menyesuaikan diri. Ia percaya bahwa keteladanan dan dorongan positif dari sekitar dapat mempercepat proses pembentukan regulasi diri anak-anak panti. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam suatu kehidupan di lingkungan panti banyak memiliki tantangan yang membutuhkan pengelolaan diri yang baik. Sebabnya, sering kali

memiliki keterkaitan yang erat dengan aktifitas, masalah yang ada seperti adanya tekanan aktifitas, kurang bisa mematuhi aturan baru di lingkungan panti serta kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik akan membuat anak memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri nya. Begitu juga sebaliknya, bagi anak yang memiliki ketahanan emosi dan pengelolaan diri secara baik cenderung akan lebih mudah untuk beradaptasi pada lingkungannya.

Sedangkan berdasarkan dari faktor internal yang kami amati dari anak-anak yang tinggal di Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak, diketahui bahwa kondisi emosional dan psikologis anak-anak sangat beragam dan tidak stabil. Sebagian dari mereka mengalami tekanan terhadap diri mereka, perasaan tidak diperhatikan, hingga kurangnya motivasi untuk mengatur diri dalam aktivitas harian. Hal ini diperparah dengan latar belakang keluarga yang tidak utuh dan pengalaman hidup yang penuh tantangan, yang menyebabkan sebagian dari mereka kesulitan dalam mengontrol emosi, menetapkan tujuan pribadi, serta menjaga konsistensi dalam menjalani aturan-aturan yang berlaku di panti. Beberapa anak terlihat mudah emosi dan kurang memiliki kontrol diri, serta sulit menerima konsekuensi dari perbuatan mereka sendiri. Dari hasil observasi kami lebih lanjut terhadap kehidupan sehari-hari anak-anak di Panti asuhan Ahmad Yani, ditemukan bahwa stres dan kejenuhan sering kali muncul karena rutinitas yang padat dan lingkungan yang kurang untuk memberikan ruang untuk mengekspresikan diri. Regulasi diri mereka menjadi terhambat oleh kondisi fisik dan sosial di panti, seperti kurangnya ruang pribadi, tekanan dari pengurus, serta pengaruh pergaulan di antara sesama anak panti. Faktor eksternal lain seperti disiplin yang ketat namun kurang disertai pemahaman dan pendekatan emosional juga membuat beberapa anak justru bersikap pasif atau memberontak secara diam-diam.

Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks kehidupan berasrama, baik di lingkungan panti maupun lembaga serupa, tantangan dalam pengelolaan diri sering kali berkaitan erat dengan tekanan aktivitas harian, terbatasnya ruang pribadi, serta kurangnya saluran emosional yang sehat. Anak-anak yang memiliki ketahanan emosi yang baik dan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mudah beradaptasi. Sebaliknya, yang tidak memiliki dukungan memadai rentan mengalami penurunan semangat, konflik dengan aturan, bahkan pelanggaran berulang.

## **PEMBAHASAN**

### **Pentingnya Regulasi Diri Anak panti Ashuan**

Hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa regulasi diri memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari anak-anak yang tinggal di Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak. Regulasi diri bukan hanya sekadar kemampuan untuk mengendalikan emosi atau perilaku, melainkan menjadi pondasi dalam proses adaptasi, pembentukan karakter, serta pengambilan keputusan dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang kompleks di lingkungan panti. Sebagian besar anak yang tinggal di panti datang dari latar belakang keluarga yang tidak utuh atau memiliki pengalaman masa lalu yang penuh tekanan, seperti kehilangan orang tua, atau kondisi sosial ekonomi yang tidak stabil.

Kondisi ini yang sangat memengaruhi perkembangan emosi dan cara anak dalam merespons aturan serta interaksi sosial di lingkungan baru. Regulasi diri menjadi sangat penting, karena anak-anak yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap aturan yang berlaku, mengelola tekanan emosional, dan menunjukkan perilaku yang lebih kooperatif (Romadhani & Prameisty, 2024).

Temuan juga menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mengatasi perasaan marah, kecewa, atau cemas tanpa harus melampiaskan secara negatif. Mereka juga lebih terbuka terhadap bimbingan dari pengasuh dan mampu memanfaatkan dukungan lingkungan untuk proses pemulihan dan pertumbuhan diri. Sebaliknya, anak-anak yang masih kesulitan dalam mengatur emosi dan perilakunya menunjukkan kecenderungan untuk memberontak, menarik diri, atau menunjukkan sikap agresif ketika berada dalam tekanan atau saat menghadapi aturan yang dianggap membatasi kebebasan mereka (Lestari Anugrahwati & Sri Wiraswati, 2020). Dalam hal ini yakni peranan regulasi diri pada anak panti asuhan ialah, harus bisa memiliki kemampuan regulasi diri yang tentu tidak bisa terbentuk secara otomatis, tetapi memerlukan proses pendampingan yang konsisten dari pengasuh. Apabila suatu lingkungan panti yang suportif, pengasuh yang mampu memahami kondisi emosional anak, serta pendekatan pengasuhan yang empatik dan tidak menghakimi menjadi faktor pendukung dalam pembentukan regulasi diri anak. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pengasuhan untuk memberikan perhatian terhadap penguatan kapasitas regulasi diri anak, baik melalui kegiatan pembinaan, penguatan mental emosional, maupun melalui relasi interpersonal yang sehat antara anak dan pengasuh (Psikologi et al., 2024)

### **Faktor Perbedaan Regulasi Diri Anak panti asuhan**

Berdasarkan hasil paparan di atas bahwa regulasi diri anak-anak panti asuhan sangat memiliki berbagai banyak faktor perbedaan dalam memperlihatkan kemampuan yang berbeda-beda dalam mengelola diri, terutama saat menghadapi aturan, tekanan sosial, dan emosi. Perbedaan ini tercermin dari cara mereka merespon peraturan, menyikapi pengalaman pribadi, serta menanggapi bimbingan dari pengasuh. Perbedaan latar belakang sangat mempengaruhi, karena ada yang berasal dari keluarga yang terbiasa hidup dengan disiplin, dan ada pula yang sebelumnya tumbuh tanpa batasan yang jelas. Situasi ini membuat setiap anak menjalani proses penyesuaian dengan cara dan waktu yang berbeda. Pengalaman masa lalu yang berat, seperti kehilangan orang tua atau perlakuan yang tidak menyenangkan, juga terutama mempengaruhi sikap mereka saat berada di lingkungan baru. Oleh karena itu, pengasuh dituntut untuk lebih sensitif dalam memahami karakter dan kebutuhan masing-masing anak. Selain itu, penting juga bagi pengasuh untuk tidak hanya memahami latar belakang anak, tetapi juga mencari cara pendekatan yang paling tepat bagi setiap individu. Anak yang memiliki trauma emosional memerlukan perhatian lebih dalam bentuk kehadiran yang menenangkan, bukan sekadar perintah atau larangan. Ketika anak merasa diterima tanpa harus berpura-pura kuat, barulah proses penyesuaian akan berjalan dengan lebih alami dan penuh makna (Sanjiwani et al., 2020).

Sebagian anak masih kesulitan menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku. Ketika mendapat teguran atau menghadapi pembatasan aktivitas, mereka cenderung bereaksi spontan dengan luapan emosi. Tindakan seperti melanggar jam malam atau membantah pengasuh bukan semata-mata perlawanan, melainkan cara mereka meluapkan ketidaknyamanan yang belum bisa diungkapkan secara sehat. Walau mereka menyadari bahwa sikap itu bertentangan dengan aturan, keinginan untuk meluapkan perasaan sering kali lebih kuat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri masih perlu ditumbuhkan secara bertahap. Banyak dari mereka menyimpan perasaan yang dalam, tetapi belum mampu menyampaikannya dengan kata-kata. Ketika merasa tidak dipahami, mereka memilih menunjukkan sikap yang keras, padahal yang sebenarnya mereka butuhkan adalah perhatian dan pengertian. Bila pengasuh terlalu keras menanggapi, bisa memperburuk keadaan dan membuat anak semakin menarik diri. Dalam kondisi ini, penting bagi pengasuh untuk mampu menahan diri dan menghindari respons yang bersifat menghukum. Anak-anak tersebut perlu merasa bahwa kesalahan bukan akhir dari segalanya, tetapi bagian dari proses belajar. Diperlukan ruang aman bagi mereka untuk mengenali emosi dan belajar cara menyalurkan perasaan secara lebih sehat, misalnya melalui kegiatan produktif atau sekadar diajak bicara dari hati ke hati (Asuhan & Purwokerto, 2024).

Terdapat juga anak-anak yang bisa memperlihatkan sikap tenang dan lebih terarah. Mereka menyadari bahwa hidup di panti tidak selalu mudah, namun mereka berusaha menerima kenyataan dan memahami bahwa peraturan dibuat bukan untuk mengekang, melainkan melindungi dan mendidik. Anak-anak ini biasanya sudah memiliki kemampuan untuk berpikir lebih matang, meskipun dalam kapasitas yang masih berkembang. Mereka mulai belajar untuk menahan emosi, memilih diam saat marah, atau mencari cara yang lebih positif untuk mengeluarkan perasaan, seperti menulis, menggambar, mendengarkan musik, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Ini adalah bentuk dari regulasi diri yang tumbuh secara perlahan seiring bertambahnya pengalaman dan pemahaman mereka terhadap lingkungan. Dukungan dari orang-orang di sekitar mereka menjadi faktor penting. Kehadiran kakak asrama yang bijak, teman yang sabar, atau pengasuh yang penuh perhatian, mampu memberi contoh nyata tentang bagaimana bersikap dengan baik. Anak-anak ini kemudian meniru hal positif tersebut dan menjadikannya sebagai kebiasaan. Mereka mulai melihat aturan bukan lagi sebagai ancaman, melainkan sebagai pedoman hidup yang membantu membentuk arah masa depan mereka. Perubahan ini tidak terjadi dalam sekejap, tapi butuh waktu dan proses yang panjang. Namun, ketika perubahan itu mulai tampak, hasilnya sangat berharga. Anak menjadi lebih percaya diri, lebih terbuka terhadap masukan, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup di luar panti. Ini menunjukkan bahwa meskipun mereka berasal dari latar belakang yang berat, dengan lingkungan yang stabil dan suportif, mereka tetap bisa berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan bijak. Oleh karena itu, penguatan lingkungan positif dan konsistensi dalam memberi dukungan adalah kunci utama agar anak terus merasa dihargai dan percaya pada kemampuannya sendiri (Aqila et al., 2022).

### **Peran Penting Pengasuh Panti Terhadap Regulasi Diri Anak panti**

Dari sisi pengasuhan ini, terlihat bahwa setiap anak di panti memiliki karakter yang unik, dan

sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman hidup sebelum mereka tinggal di panti. Anak-anak yang dulunya hidup tanpa aturan cenderung mengalami penolakan awal terhadap struktur baru yang ada di panti. Mereka lebih mudah merasa dikekang atau tidak bebas, sehingga cenderung menunjukkan sikap perlawanan atau penolakan terhadap peraturan. Pengasuh menyadari bahwa perubahan perilaku tidak bisa terjadi secara cepat, karena anak-anak datang dengan luka, kekhawatiran, dan kecemasan yang berbeda-beda. Maka dari itu, pendekatan yang digunakan tidak bisa satu cara untuk semua. Pengasuh dituntut untuk bisa memahami bahasa tubuh anak, merespons dengan empati, dan membimbing dengan pendekatan yang sesuai dengan kondisi emosional masing-masing. Menjadi pengasuh di panti bukan hanya tentang mengatur jadwal atau disiplin, tapi juga menyangkut peran sebagai pengganti sosok orang tua, teman bicara, sekaligus role model yang nyata. Ini tentu membutuhkan kesabaran ekstra, karena anak-anak bisa berubah-ubah emosinya dari hari ke hari. Agar pengasuh bisa terus menjalankan perannya dengan baik, penting bagi mereka untuk terus mengembangkan diri, baik melalui pelatihan, berbagi pengalaman dengan rekan sesama pengasuh, maupun melalui pendampingan profesional. Pengasuh juga butuh tempat untuk mengelola emosinya sendiri agar tidak terbawa dalam menghadapi dinamika anak-anak. Dukungan dari pihak panti, baik secara emosional maupun administratif, akan sangat membantu menjaga semangat dan ketahanan para pengasuh. Dengan adanya komunikasi dan kerja sama yang baik antar pengasuh, pendekatan yang diterapkan kepada anak akan menjadi lebih konsisten, stabil, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka. Semua ini menjadi pondasi penting dalam membentuk suasana panti yang nyaman, penuh kasih, dan memberi ruang aman bagi anak-anak untuk tumbuh dan memperbaiki diri (Alfarisi & Ari Saputra, 2020).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa kemampuan anak panti dalam mengatur diri sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup sebelumnya, kondisi lingkungan saat ini, serta kemampuan pribadi dalam menyesuaikan diri. Cara mereka merespons situasi yang sama bisa sangat berbeda, tergantung dari kondisi psikologis dan sosial masing-masing. Panti asuhan bukan hanya tempat tinggal, tapi juga ruang belajar yang membentuk karakter. Segala proses yang terjadi di dalamnya akan berdampak pada kehidupan anak di masa depan. Karena itu, setiap langkah kecil yang mereka capai patut dihargai. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dengan pendekatan yang tepat, panti dapat menjadi tempat yang nyaman dan mendorong tumbuh kembang anak secara positif. Maka dari itu, penting bagi semua pihak baik pengasuh, pengelola panti, maupun masyarakat luas untuk menyadari bahwa proses pendewasaan anak-anak panti memerlukan kolaborasi dan kepedulian bersama. Setiap anak punya potensi untuk tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dan berdaya, asalkan mereka diberi kesempatan yang setara dan lingkungan yang mendukung perjalanan mereka menjadi pribadi yang mandiri (Mazaya Zahra & Roswiyani, 2024).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri anak-anak di Panti asuhan Ahmad Yani Pontianak sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Latar belakang keluarga, pengalaman hidup yang traumatis, dan kondisi psikologis anak menjadi faktor internal utama yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, perilaku, dan penyesuaian diri terhadap aturan di panti. Sebagian anak masih kesulitan mengendalikan diri, cenderung menunjukkan perilaku menolak aturan, atau meluapkan emosi secara spontan ketika merasa tertekan.

Namun demikian, ada juga anak-anak yang mulai mampu memahami aturan, belajar menahan emosi, dan menunjukkan perubahan positif dalam sikap. Perubahan ini muncul berkat dorongan lingkungan panti yang menyediakan rutinitas teratur, bimbingan pengasuh, dan dukungan teman sebaya. Kehadiran figur pengasuh yang sabar, penuh kasih, dan konsisten menjadi salah satu kunci penting dalam membantu anak melewati masa adaptasi dan membangun keterampilan regulasi diri secara bertahap.

Pengasuh di panti memegang peran sentral, bukan hanya sebagai pengatur kedisiplinan, tetapi juga sebagai pengganti sosok orang tua, teman bicara, sekaligus teladan. Pendekatan pengasuhan yang empatik, sabar, dan disesuaikan dengan karakter masing-masing anak menjadi sangat penting untuk menciptakan rasa aman dan kepercayaan diri pada anak. Selain itu, anak-anak membutuhkan ruang untuk mengekspresikan emosi mereka dengan sehat, agar mampu mengelola perasaan negatif dan belajar memaknai aturan bukan sebagai ancaman, melainkan pedoman untuk kebaikan diri mereka sendiri.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa penguatan lingkungan positif, pendekatan pengasuhan berbasis empati, dan konsistensi dalam pembiasaan perilaku baik sangat diperlukan untuk membantu anak-anak panti tumbuh menjadi pribadi mandiri, tangguh, dan siap menghadapi tantangan hidup. Dukungan semua pihak, baik pengasuh, pengelola panti, maupun masyarakat, menjadi faktor penting dalam mewujudkan proses pendewasaan anak yang optimal di lingkungan panti asuhan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alfarisi, S., & Ari Saputra. (2020). Pengembangan Life Skill Untuk Kemandirian Anak Di Panti asuhan Budi Utomo Muhammadiyah Metro. *Jurnal Bina Ummat: Membina Dan Membentengi Ummat*, 3(02), 1–23. <https://doi.org/10.38214/jurnalbinaummatstidnatsir.v3i02.74>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Asuhan, P., & Purwokerto, A. U. U. N. (2024). Penanaman Nilai Disiplin Pada Anak-Anak Al-Hasanah : *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Hasanah : Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 9, 43–60.

- Bukhary, T., Pendidikan, J., Dan, A., Urgensi, S., Dan, P., Bagi, P., Akademik, I., Komisi, K., Seni, P., Islam, B., Sekolah, M., Ilmu, T., & Al-Bukhary, T. (2021). *Tarbiyah bil Qalam Paramita Ritonga*. 1–8.
- Kamila, A., & Juandi, W. (2019). Parenting Demokratis Terhadap Remaja Yatim Piatu Dalam Membentuk Regulasi Diri. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(1), 68–83. <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i1.240>
- Lestari Anugrahwati, K., & Sri Wiraswati, A. A. K. (2020). Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 107–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- Mazaya Zahra, H., & Roswiyani. (2024). Hubungan Antara Kemampuan Berinteraksi Sosial Dan Konsep Diri Anak pantiAsuhan Di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* , 10(1), 413–417. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP>
- Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). *Regulasi Diri dan Kualitas Hidup : Studi pada Remaja yang Tinggal di Panti asuhan Self-Regulation and Quality of Life : A Study of Adolescents Living in Orphanages*. 5(3), 575–585.
- Romadhani, A. S., & Prameisty, D. A. (2024). *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(2), 156–164.
- Sanjiwani, A. A. S., Ambarini, T. K., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Dinamika Psikologis Remaja Dengan Gangguan Sikap Menentang Yang Tinggal Di Panti asuhan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1)(1), 1–9.
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1–15.
- Soetikno, N., Andreane, C., Kosman, N. L., & Saputra, E. C. (2021). Meningkatkan Regulasi Diri Anak- Anak panti asuhan Dan Santunan Keluarga Muhammadiyah 'Aisyiyah Cabang Pulogadung .... *Prosiding Serina*, 1213–1222.