



Gambaran Penyesuaian Diri Remaja di Sentra Efata Kupang

**Jems Rikardo Leo*, Mernon Yerlinda Carlista Mage, Shela Ch. Pello,
Dian L. Anakaka**

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: jemsrikardoleo@gmail.com*, noreply@undana.ac.id,
shella.pello@staf.undana.ac.id

Keywords	Abstract
<i>Self-Adjustment; Adolescents; Efata Center Kupang.</i>	<i>Self-adjustment refers to an individual's ability to adapt their needs, emotions, and behaviors to environmental demands in order to achieve psychological and social balance. Adolescents living in orphanages or rehabilitation centers often face various challenges in the adjustment process, including environmental changes, communal living regulations, limited family support, and the need to establish new social relationships. This study aimed to describe the self adjustment of adolescents at Efata Center Kupang. The study employed a qualitative approach with a descriptive design. The participants consisted of four adolescents aged 15–19 years who were selected using a purposive sampling technique. Data were collected through semi-structured interviews and observations and were analyzed using thematic analysis. The findings revealed that the self-adjustment of adolescents at Efata Center Kupang was reflected in four main themes: emotional adjustment, social relationships, responsibility, and self-development. In terms of emotional adjustment, participants demonstrated varying abilities in managing emotions, accepting criticism, and responding to social situations. Regarding social relationships, participants were able to build positive relationships, deal with differences of opinion, and maintain peer interactions. In the aspect of responsibility, participants showed the ability to carry out assigned duties, maintain trust, and take responsibility for their mistakes. Meanwhile, in the aspect of self-development, participants demonstrated motivation to learn, solve problems, manage their time, and plan for their future. The study concludes that adolescents at Efata Center Kupang have generally been able to adjust well despite still encountering various emotional and social challenges. Environmental support, peer relationships, and personal motivation</i>

were identified as important factors contributing to their adjustment process.

Kata Kunci

Penyesuaian Diri; Remaja;
Sentra Efata Kupang.

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan kebutuhan, perasaan, dan perilakunya dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai keseimbangan psikologis dan sosial. Remaja yang tinggal di Sentra Efata Kupang atau sentra rehabilitasi menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri, seperti perubahan lingkungan, aturan hidup bersama, keterbatasan dukungan keluarga, serta tuntutan untuk membangun hubungan sosial yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri remaja di Sentra Efata Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah empat orang remaja berusia 15–19 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja di Sentra Efata Kupang tergambar dalam empat tema utama, yaitu penyesuaian emosional, hubungan sosial, tanggung jawab, dan pengembangan diri. Pada aspek penyesuaian emosional, partisipan menunjukkan kemampuan yang beragam dalam mengelola emosi, menerima kritik, dan merespon lingkungan sosial. Pada aspek hubungan sosial, partisipan mampu membangun hubungan positif, menghadapi perbedaan pendapat, serta mempertahankan relasi dengan teman sebaya. Pada aspek tanggung jawab, partisipan menunjukkan kemampuan menjalankan tugas, menjaga kepercayaan, dan bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan. Sementara itu, pada aspek pengembangan diri, partisipan memiliki motivasi untuk belajar, mengatasi masalah, mengelola waktu, dan merencanakan masa depan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di Sentra Efata Kupang telah mampu melakukan penyesuaian diri secara cukup baik meskipun masih menghadapi berbagai hambatan emosional dan sosial. Dukungan lingkungan, hubungan pertemanan, serta motivasi pribadi menjadi faktor penting yang mendukung proses penyesuaian diri mereka.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif,

emosional, dan sosial. Menurut Papalia et al., (2023), remaja adalah periode perkembangan yang dimulai sekitar usia 11 hingga 18 tahun, berada pada fase perkembangan yang penting dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kemandirian, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pada fase ini individu mengalami pencarian jati diri, perkembangan hubungan sosial serta peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang mengharuskan mereka mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam diri maupun lingkungannya. Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri menjadi salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan perkembangan remaja.

Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Menurut Desmita, (2016), penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam bereaksi secara efektif dan sehat terhadap berbagai situasi, tuntutan, serta konflik yang dihadapi sehingga tercipta hubungan yang harmonis antara diri sendiri dan lingkungan. Remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan lebih mampu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya, serta mengembangkan potensi diri secara optimal.

Namun demikian, proses penyesuaian diri tidak selalu berjalan dengan mudah bagi setiap remaja. Salah satu kelompok remaja yang menghadapi tantangan khusus dalam proses penyesuaian diri adalah remaja yang tinggal di lembaga rehabilitasi sosial. Remaja yang berada dalam lembaga rehabilitasi sosial umumnya memiliki latar belakang kehidupan yang beragam, seperti kehilangan pengasuhan keluarga, permasalahan sosial, kondisi ekonomi yang kurang memadai, keterlantaran, maupun berbagai pengalaman hidup yang menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Santrock, 2018). Selain itu, (Hurlock, 2017) menjelaskan bahwa keberhasilan penyesuaian diri pada masa remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung, sedangkan perubahan lingkungan yang mendadak dapat menimbulkan berbagai kesulitan dalam proses adaptasi. Remaja yang tinggal di lembaga rehabilitasi sosial sering menghadapi tantangan yang lebih besar dalam membangun hubungan sosial, menerima kondisi diri, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari di lingkungan lembaga..

Rehabilitasi sosial anak merupakan suatu proses pelayanan yang bertujuan untuk memulihkan dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, serta fungsi sosial anak agar mampu menjalankan perannya secara wajar dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2022 tentang Organisasi dan Tata Kerja Sentra, rehabilitasi sosial dilaksanakan melalui berbagai program pelayanan yang meliputi pemenuhan kebutuhan dasar, pendampingan psikososial,

bimbingan sosial, pendidikan, pengembangan keterampilan, serta penguatan fungsi sosial penerima manfaat. Melalui program-program tersebut, anak dan remaja diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemandirian, serta mempersiapkan diri untuk kembali berfungsi secara optimal di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Rehabilitasi Sosial Sentra Efata Kupang merupakan salah satu unit pelaksana teknis di bawah Kementerian Sosial Republik Indonesia yang memberikan pelayanan rehabilitasi sosial kepada anak dan remaja penerima manfaat. Dalam kehidupan sehari-hari di Sentra Efata, para remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aturan, jadwal kegiatan, program pembinaan, lingkungan sosial yang baru, serta individu-individu yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Situasi tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar remaja dapat menjalani kehidupan di Sentra secara positif dan produktif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan dan rehabilitasi sosial menghadapi tantangan dalam aspek penyesuaian diri. Fidhiza & Roswiyani, (2024) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan individu dalam menerima diri dan beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, penelitian (Monazah, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Meskipun demikian, berbagai permasalahan penyesuaian diri masih sering ditemukan pada remaja yang tinggal di lembaga rehabilitasi sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, menerima kritik, serta menghadapi konflik dengan teman sebaya maupun pengasuh. Selain itu, pengalaman hidup sebelum masuk ke lembaga rehabilitasi sosial juga dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Rehabilitasi Sosial Sentra Efata Kupang, ditemukan bahwa remaja penerima manfaat menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang beragam. Sebagian remaja mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya dan pengasuh, mengikuti aturan yang berlaku, serta menunjukkan tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Namun, terdapat pula remaja yang masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menghadapi perbedaan

pendapat, menerima kritik, maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di Sentra Efata.

Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa beberapa remaja menggunakan berbagai strategi dalam menghadapi tantangan kehidupan di Sentra Efata, seperti mencari teman baru ketika merasa tidak diterima, meminta bantuan kepada pengasuh atau instruktur ketika mengalami kesulitan, serta berusaha mengembangkan kemampuan diri melalui kegiatan pendidikan dan keterampilan yang tersedia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri pada remaja penerima manfaat di Sentra Efata merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti lebih mendalam karena melibatkan aspek emosional, sosial, tanggung jawab, dan pengembangan diri.

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa hal. Penelitian ini secara spesifik menggambarkan penyesuaian diri remaja di Sentra Efata Kupang, yang merupakan salah satu sentra rehabilitasi sosial di bawah Kementerian Sosial RI di wilayah Nusa Tenggara Timur, di mana hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengkaji secara mendalam mengenai dinamika penyesuaian diri remaja di lembaga tersebut. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengelola Sentra Efata dan lembaga rehabilitasi sosial lainnya dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih efektif untuk mendukung proses penyesuaian diri remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penyesuaian diri merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh remaja agar dapat menjalani kehidupan secara optimal di lingkungan rehabilitasi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai proses penyesuaian diri di Rehabilitasi Sosial Sentra Efata Kupang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola Sentra, pendamping, maupun pihak terkait dalam mengembangkan program pembinaan yang mendukung proses penyesuaian diri remaja.

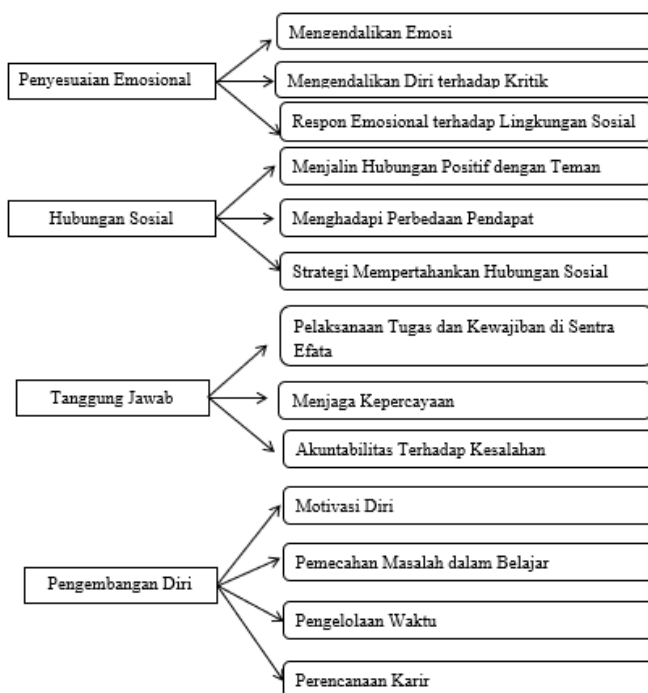
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kualitatif yang dilakukan di Sentra Efata Kupang, Jalan Timor Raya Kilometer 36, Naibonat, Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria remaja akhir berusia 15–20 tahun yang tinggal di Sentra Efata Kupang, bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian, dan mampu berkomunikasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan baik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi tidak terstruktur, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji

kredibilitasnya melalui member check dan observasi guna memastikan keabsahan dan kebenaran data yang diperoleh (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh peneliti dari hasil observasi dan wawancara mendalam, selanjutnya di proses melalui analisis tematik data yang berusaha menangkap makna yang dialami partisipan secara sadar. Peneliti menganalisis tema dan sub tema yang menggunakan data hasil wawancara menggunakan aplikasi *Word*. Analisis data kualitatif melalui proses koding menghasilkan empat tema utama mengenai gambaran penyesuaian diri yang dialami oleh remaja, yaitu penyesuaian emosi, hubungan sosial, tanggung jawab dan pengembangan diri. Hasil analisis dapat digambarkan dalam gambar berikut.



Gambar 1. Hasil Analisis

Sumber: Data primer diolah dari hasil wawancara semi-terstruktur dan observasi tidak terstruktur kepada 4 partisipan remaja berusia 15–19 tahun di Sentra Efata Kupang, 2025

Gambaran Umum Hasil Penelitian Penyesuaian Emosional

Tema penyesuaian emosional menggambarkan kemampuan partisipan dalam mengelola emosi, menerima kritik, dan merespons situasi sosial yang memengaruhi kondisi emosional mereka.

1. Mengendalikan Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mengendalikan emosi. Partisipan Mey menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Ketika mengalami kemarahan, emosi yang dirasakan tidak berlangsung lama dan dapat mereda dalam waktu singkat. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Kawan omong (bicara) tidak kena saya pu (punya) mau, saya emosi tapi emosi yang saya rasakan tidak berlarut-larut paling satu atau dua jam sudah hilang emosi saya.” (Mey, 28-29).

Berbeda dengan Mey, partisipan Juni mengatasi kemarahan dengan melukai dirinya sendiri menggunakan gunting. Perilaku tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengelola emosi secara sehat sehingga kemarahan diekspresikan melalui tindakan yang merugikan diri sendiri. Juni dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Kalau saya marah biasa saya kasih luka badan sendiri dengan gunting. Seperti tikam gunting di paha dengan cara begitu baru saya rasa tenang.” (Juni, 15-16)

Partisipan Juli memilih menghindari komunikasi dengan orang yang membuatnya marah. Juli dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Itu biasanya beta (saya) lihat orang marah beta (saya), itu beta (saya) sonde (tidak) akan omong (bicara) dengan dia” (Juli, 23-24)

Sementara itu, partisipan Agustus berusaha mengendalikan kemarahannya melalui kesabaran dan tidak membalas perlakuan negatif dari orang lain. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Bersabar seperti, kalau ada orang marah, (memarahi) memaki kita. Kita harus bersabar.” (Agustus, 67).

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada setiap partisipan berbeda-beda, mulai dari strategi yang adaptif hingga strategi yang kurang efektif.

2. Mengendalikan Diri terhadap Kritik

Dalam menghadapi kritik dan penilaian negatif dari lingkungan, partisipan menunjukkan respons yang berbeda. Partisipan Mey memilih untuk bersikap cuek terhadap omongan orang lain sehingga tidak terlalu memengaruhi kondisi emosionalnya. Strategi ini membantu dirinya menghindari konflik sosial yang tidak perlu. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Saya cuek saja begitu kaka seperti kayak mereka omong saya dibelakang begitu.” (Mey, 34)

Sementara itu, partisipan Agustus menerima kritik dengan tenang dan berusaha bersabar tanpa memberikan respons emosional yang berlebihan. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Jangan (tidak) Emosi, pokoknya (intinya) tidak mau omong (bicara) banyak kakak, diterima dan bersabar saja kakak.” (Agustus, 76-77)

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian partisipan telah memiliki kemampuan menerima kritik sebagai bagian dari proses penyesuaian diri.

3. Respons Emosional terhadap Lingkungan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional partisipan. Partisipan Juni cenderung merespons perasaan tersinggung dengan tindakan agresif berupa memukul teman yang dianggap menyakiti atau menggosipkannya. Respons tersebut menunjukkan bahwa partisipan masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif ketika berhadapan dengan konflik sosial. Juni dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Kalau ada yang buat saya tersinggung saya pukul mereka.” (Juni, 19).

“Pernah . Itu biasanya karna dia gosip saya jadi saya pukul dia.” (Juni, 52).

Sebaliknya, partisipan Mey merasa bingung ketika terdapat teman yang tidak menyukainya meskipun dirinya merasa telah berperilaku baik terhadap mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan sekitar. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Iya ada beberapa kawan yang tidak suka dengan saya, saya juga bingung apa saya punya salah terhadap mereka atau saya pu sifat tidak baik dengan mereka sehingga mereka buat begitu dengan saya.” (Mey, 107-109).

Hubungan Sosial

Tema hubungan sosial menggambarkan bagaimana partisipan membangun relasi dengan teman, menghadapi konflik, dan mempertahankan hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

1. Menjalin hubungan positif dengan teman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan berupaya membangun hubungan sosial yang positif. Partisipan Mey menunjukkan sikap empati dengan membantu teman yang sakit, memperhatikan kebutuhan makan dan minum teman, serta melaporkan kondisi temannya kepada pengasuh atau instruktur jika diperlukan. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Ya, pasti saya bantu dia kaka, karena kasihan misalnya kalau kawan sakit saya buat cara apa begitu supaya dia cepat sembuh atau tidak saya akan pergi beri tahu pengasuh atau instruktur yang ada di sentra sini, dengan begitu saya sudah bantu dia. Selain itu saya juga perhatikan dia pu (punya) makan minum.” (Mey, 63-66)

Partisipan Juli memandang bahwa hubungan pertemanan yang baik dapat dibangun melalui kebersamaan, saling mendukung, dan melakukan aktivitas bersama. Juli dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Harus berteman dengan baik. Seperti duduk bercerita kalo (kalau) dong (mereka) ajak makan katong(kita) pi (pergi) makan dan pulang sekolah harus sama-sama.” (Juli, 54-55)

Partisipan Agustus menekankan pentingnya berbagi dengan teman serta menjaga hubungan yang harmonis. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Harus baik, jangan (tidak) marah-marah, saling membagi, berbagi deng (dengan) dong (mereka). (Agustus, 95).

Temuan ini menunjukkan bahwa empati, kerja sama, dan saling membantu menjadi dasar utama dalam pembentukan hubungan sosial yang positif di lingkungan Sentra Efata.

2. Menghadapi Perbedaan Pendapat

Ketika menghadapi perbedaan pendapat, partisipan menggunakan strategi yang berbeda. Partisipan Mey memilih menyelesaikan konflik dengan meminta maaf terlebih dahulu ketika menyadari kesalahannya. Tindakan ini menunjukkan kemampuan dalam membangun kembali hubungan yang terganggu. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Saya pernah marah dengan saya punya kawan jadi saya pi (pergi) rangkul dia saya minta maaf karena saya su (sudah) salah dan reaksi kawan dia bilang tidak apa-apa dan dia juga memaafkan saya.” (Mey, 83-85)

Partisipan Juni cenderung memilih diam ketika terjadi perbedaan pendapat. Namun demikian, ia tetap mempertimbangkan berbagai pendapat yang diberikan teman sebelum menentukan pilihan yang dianggap tepat. Juni dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Itu saya hanya diam saja dan kalau ada yang marah saya tidak akan kasih maaf sampai dia datang minta maaf baru saya kasih maaf.” (Juni, 26-27).

“Tidak kami paling baku (saling) dengar saja misalnya waktu praktek itu banyak sekali yang berbeda pendapat jadi kalau ada kawan kasih pendapat kita harus tes dahulu kalau tidak bisa baru cari pendapat lain” (Juni, 36-38).

Partisipan Juli lebih memilih mengikuti keputusan teman untuk menjaga keharmonisan hubungan. Juli dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Kalau beta (saya) pribadi mengikuti saja apa yang tema-teman dong (mereka) mau.” (Juli, 34)

Sementara itu, partisipan Agustus menekankan pentingnya menghargai pendapat orang lain dan belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan.

“Kalau beta (saya) pribadi mengikuti saja apa yang tema-teman dong(mereka) mau.” (Juli, 34).

3. Strategi Mempertahankan Hubungan Sosial

Dalam mempertahankan hubungan sosial, partisipan menggunakan berbagai strategi. Mey juga menunjukkan keterbukaan dalam menerima bantuan dan arahan dari teman maupun instruktur ketika mengalami kesulitan dalam kegiatan menjahit. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“contohnya seperti di dalam kelas kalau saya salah menjahit kaka-kaka yang sudah senior dalam menjahit kasih tau saya untuk harus lurus kan jahitannya jika saya tidak tau saya akan meminta bantuan kepada kaka-kaka yang sudah mahir dalam menjahit atau tidak saya langsung minta bantuan ke instruktur supaya untuk menghindari perbedaan pendapat dengan saudara-saudara yang lain” (Mey, 42-46)

Partisipan Juli memilih menjaga jarak atau menghindari teman yang belum memiliki hubungan dekat dengannya untuk mengurangi potensi konflik. Juli dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Tetap bergaul dengan dong (mereka) itu kalo (kalau) di sekolah tapi kalo (kalau) di sini belum terlalu dekat jadi beta (saya) berusaha untuk menghindar.” (Juli, 46-47).

Partisipan Agustus mengatasi perasaan tidak diterima oleh teman atau pengasuh dengan mencari teman baru sehingga tidak merasa sendirian. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Cari (mencari) teman baru, supaya merasa tidak sendiri.” (Agustus, 193)

Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan berusaha mempertahankan kesejahteraan sosial dan emosional melalui berbagai strategi adaptasi sosial.

Tanggung Jawab

Tema tanggung jawab menggambarkan kemampuan partisipan dalam melaksanakan kewajiban, menjaga kepercayaan, dan bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan.

1. Pelaksanaan Tugas dan Kewajiban di Sentra Efata

Seluruh partisipan menunjukkan kesediaan untuk melaksanakan tugas yang diberikan. Partisipan Mey melaksanakan tugas membersihkan kamar dan dapur sesuai arahan pengasuh. Selain itu, ia mengakui kesalahan ketika lupa menjalankan tanggung jawabnya. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Kalau mama asrama suruh saya bersihkan kamar atau dapur saya harus ikut apa yang dia bilang, saya langsung ambil sapu untuk membersihkan kamar tidur dan dapur”. (Mey, 88-89).

Partisipan Juli menjalankan tugas piket dan mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan oleh pihak Sentra. Juli dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Bersikan habis sapu pel di belakang itu habis langsung pi(pergi) mandi setelah itu tunggu jam 7 makan terus belajar baru istirahat” (Juli, 66-67).

Partisipan Agustus berusaha memperbaiki tugas sekolah yang diberikan guru agar tidak mengulangi kesalahan yang sama. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Memperbaiki tugas dan jangan (tidak) membuat Ibu Guru emosi (marah).” (Agustus, 131).

Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran terhadap kewajiban yang harus dilaksanakan selama tinggal di Sentra Efata.

2. Menjaga Kepercayaan

Kepercayaan yang diberikan oleh lingkungan menjadi salah satu bentuk tanggung jawab yang harus dijaga. Partisipan Mey pernah dipercaya memegang kunci dan berusaha menjaga amanah tersebut meskipun merasa khawatir melakukan kesalahan. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Contoh kek (seperti) ibu percayakan saya untuk pegang dia pu kunci, tapi saya bicara dalam hati kenapa ini ibu bisa percaya saya untuk pegang dia pu (punya) kunci, saya takut nanti saya kasih hilang ibu marah saya. Saya terima hanya ada rasa ragu.” (Mey, 95-97).

Partisipan Juni dipercaya menyimpan kunci salon, sedangkan Juli dipercaya memegang kunci kamar oleh penghuni lain. Juni dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Pernah, saya pernah dipercayai untuk simpan kunci salon” (Juni, 62).

“B (saya) di percaya pegang dong (mereka) pu (punya) kunci kamar.” (Juli, 74)

Partisipan Agustus menekankan pentingnya menjaga barang berharga agar tidak kehilangan kepercayaan dari orang lain. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Menjaga sesuatu yang berharga, karena kalau (jika) rusak nanti akan kena (dapat) marah (dimarahi) dan tidak dipercaya lagi.” (Agustus, 167-177).

Hasil ini menunjukkan bahwa partisipan memahami pentingnya menjaga amanah yang diberikan oleh lingkungan sosialnya.

3. Akuntabilitas terhadap Kesalahan

Partisipan menunjukkan kemampuan untuk bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan. Partisipan Mey berinisiatif meminta maaf kepada teman setelah terjadi konflik. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Caranya saya pernah marah dengan saya pu (Punya) kawan jadi saya pi (pergi) rangkul dia dan saya minta maaf karena saya su (sudah) salah dan reaksi kawan dia bilang tidak apa-apa dan dia juga memaafkan saya.” (Mey, 83-85).

Partisipan Agustus juga menegaskan bahwa kesalahan harus diperbaiki dengan cara mengakui kesalahan dan meminta maaf. Agustus dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Harus memperbaiki kesalahan dengan meminta maaf, dan terima salah (kesalahan).” (Agustus, 129)

Temuan ini menunjukkan adanya perkembangan sikap tanggung jawab interpersonal pada sebagian partisipan.

Pengembangan Diri

Tema pengembangan diri menggambarkan upaya partisipan dalam meningkatkan kemampuan, mengatasi hambatan, mengelola waktu, dan merencanakan masa depan.

1. Motivasi Diri

Seluruh partisipan memiliki motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Partisipan Mey berusaha bekerja dan menabung untuk mewujudkan harapan masa depannya. Mey dalam wawancaranya mengungkapkan bahwa:

“Saya lebih berusaha lagi dengan cara kerja untuk dapat uang agar bisa tabung (menabung) supaya bisa tercapai harapan dan keinginan”. (Mey, 38-39).

Partisipan Juni memilih menabung sebelum membeli barang yang diinginkan sehingga memperoleh kepuasan dari hasil usahanya sendiri.

“Saya berusaha sendiri misalnya ada barang-barang yang saya suka berarti saya harus tabung (menabung) uang dulu (dahulu) baru saya beli sendiri itu baru saya rasa puas.” (Juni, 22-23).

Partisipan Juli juga mengumpulkan uang dari hasil kegiatan kerja untuk memenuhi kebutuhan pribadi.

“Beta (saya) berharap punya hp tapi beta (saya) harus kumpul uang dulu (dahulu), uang yang beta (saya) kumpul itu beta (beta) dapat dari usaha SK yang ada di Eentra Efata sini.” (Juli, 30-31).

Partisipan Agustus menunjukkan motivasi belajar yang tinggi sebagai cara mencapai cita-cita dan masa depan yang lebih baik.

“Aktif kaka, contohnya kalau guru suru (mengarahkan) mengerjakan tugas harus kerjakan kaka, supaya (agar) bisa naik kelas dan bisa mendapatkan rengking (juara) satu untuk masa depan.” (Agustus, 85-86)

2. Pemecahan Masalah dalam Belajar

Ketika menghadapi kesulitan belajar, partisipan menunjukkan berbagai strategi penyelesaian masalah. Partisipan Mey memilih mengulang

pembelajaran dari awal dan meminta bantuan instruktur apabila mengalami kesulitan.

“Misalnya kalau saya salah belajar pola menjahit saya akan belajar ulang pola menjahit dari awal lagi saya akan ulang (mengulang) terus menerus sampe saya tau pola menjahitnya dan selain itu saya akan minta arahan lagi dari instruktur ada kalanya saya kena (dapat) marah dari instruktur tapi saya sabar saja untuk menjadi lebih baik lagi.” (Mey, 56-59).

Partisipan Juni dan Juli meminta bantuan guru ketika menghadapi hambatan akademik.

“Itu biasanya saya minta bantuan diguru untuk bantu saya” (Juni, 41).

“Beta (saya) berusaha mencari dan meminta bantuan ibu guru agar kerja tugas harus benar supaya dapat nila bagus, kalau salah perbaiki dan hafal perkalian habis lanjut pelajaran yang lain.” (Juli, 50-51).

Partisipan Agustus berusaha belajar melalui membaca buku dan terus berlatih menyelesaikan tugas yang sulit.

“saya senang membaca Semua buku, yang terpenting bisa belajar kaka.” (Agustus, 107).

Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemauan untuk belajar dan mencari bantuan ketika menghadapi hambatan akademik.

3. Pengelolaan Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mampu memanfaatkan waktu sesuai kebutuhan dan tanggung jawab yang dimiliki. Partisipan Mey menggunakan waktu luang untuk menyelesaikan tugas menjahit yang belum selesai.

“Kan disini libur satu minggu satu kali di hari sabtu itu saya tidak bisa diam diri di asrama, itu saya ke (pergi) kelas untuk jahit tugas yang instruktur kasih misalnya jahit kemeja jadi waktu luang dan libur saya memanfaatkan untuk selesaikan jahitan yang belum habis.” (Mey, 50-53).

Partisipan Juni menjalankan kegiatan harian sesuai jadwal yang telah ditentukan. Partisipan Juni dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Di asrama biasa bangun pagi jam 5 bersihkan asrama habis itu mandi dan saya duduk main hp sambil tunggu jam makan.” (Juni, 54-55).

Partisipan Juli mengikuti jadwal yang berlaku di Sentra Efata. Partisipan dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Dari sini sudah diatur memang jadi kami mengikuti jadwal.” (Juli, 76).

Partisipan Agustus mengelola waktu secara produktif dengan membantu kegiatan usaha dan pekerjaan di lingkungan Sentra setelah pulang sekolah.

“Bantu memasak, dan buat es teh, pop ice (minuman) untuk pelanggan Cafe. pekerjaan itu saya lakukan ketika saya pulang sekolah baru saya bisa bantu kaka-kaka yang sudah kerja dari pagi, kalau (jika) libur sekolah berarti saya masuk dari jam 7.00 pagi sampai jam 4 sore (16.00).” (Agustus, 120-122).

4. Perencanaan Karier

Partisipan memiliki gambaran mengenai masa depan yang ingin dicapai.

Partisipan Mey bercita-cita membuka usaha kursus menjahit di daerah asalnya setelah menyelesaikan pelatihan di Sentra Efata.

“Saya targetkan tiga bulan tapi tergantung sudah pintar jahit belum kalau belum berarti diperpanjang lagi. Tapi kalo sudah mahir menjahit sudah bisa keluar dari sentral.” (Mey, 123-124).

“Harapan kalo (jika) sudah keluar dari sini dan kembali ke amfoang saya harus buka usaha kursus menjahit untuk orang di amfoang sana.” (Mey, 128-129).

Partisipan Juni memiliki harapan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan menjadi sarjana.

“Saya mau pulang, di sentral sini senang, dapat banyak pengalaman tapi harapannya saya mau kuliah jadi sarjana” (Juni, 84-85).

Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan telah memiliki orientasi masa depan serta tujuan yang ingin dicapai setelah keluar dari Sentra Efata.

Pembahasan

Tema pertama penyesuaian emosional pada remaja di Sentra Efata Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Sentra Efata memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang beragam. Sebagian partisipan mampu mengendalikan kemarahan dengan cara yang adaptif seperti bersabar, menghindari konflik, dan menerima kritik dengan tenang. Namun, terdapat partisipan yang masih menunjukkan regulasi emosi yang kurang adaptif melalui perilaku menyakiti diri sendiri dan tindakan agresif terhadap teman.

Menurut Desmita (2016), kematangan emosional ditandai oleh kemampuan individu mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta mampu menerima keadaan diri dan lingkungan secara realistis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mey dan Agustus telah memperlihatkan kematangan emosional yang cukup baik melalui kemampuan mengendalikan emosi dan menerima kritik. Sebaliknya, Juni masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi sehingga memilih melukai diri sendiri dan memukul teman ketika merasa tersinggung.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Schneider (2020) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan ketika menghadapi masalah serta kemampuan mengendalikan frustrasi secara sehat. Individu yang belum mampu mengelola

emosi secara efektif cenderung menunjukkan perilaku agresif atau destruktif sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif.

Selain itu, penelitian terbaru oleh Gross (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam proses adaptasi remaja karena membantu individu mengelola tekanan psikologis dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dibandingkan remaja yang memiliki kesulitan mengelola emosinya.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kematangan emosional pada remaja Sentra Efata yang berbeda-beda. Dukungan dari pengasuh, instruktur, dan teman sebaya menjadi faktor penting untuk membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Tema kedua hubungan sosial pada remaja di Sentra Efata Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mampu menjalin hubungan sosial yang positif melalui sikap saling membantu, berbagi, menghargai teman, dan bekerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan juga menunjukkan kemampuan menyelesaikan konflik melalui komunikasi, meminta maaf, dan mencari solusi yang dapat diterima bersama.

Menurut Desmita (2016), kematangan sosial ditandai oleh kemampuan bekerja sama, toleransi, keterbukaan, serta kemampuan menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa Mey, Juli, dan Agustus menunjukkan kemampuan sosial yang baik melalui perilaku empati, kepedulian terhadap teman, dan kesediaan membantu ketika teman mengalami kesulitan.

Temuan ini mendukung teori Santrock (2020) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif pada masa remaja berperan penting dalam pembentukan identitas diri dan keberhasilan penyesuaian sosial. Teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa ketika mengalami konflik sosial, partisipan menggunakan strategi yang berbeda. Mey memilih meminta maaf dan memperbaiki hubungan, Juni memilih diam, Juli mengikuti keputusan kelompok, sedangkan Agustus memilih mencari teman baru ketika merasa tidak diterima. Strategi-strategi tersebut menunjukkan adanya usaha untuk mempertahankan hubungan sosial dan mengurangi ketegangan interpersonal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fidhiza dan Roswiyani (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan penerimaan diri remaja di panti asuhan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, semakin baik kemampuan mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Penelitian terbaru oleh Chu, P. S., Saucier, D. A., dan Hafner, E. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan lingkungan pengasuhan yang positif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta kemampuan adaptasi sosial remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan.

Tema ketiga tanggung jawab pada remaja di Sentra Efata Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesadaran untuk menjalankan tugas dan kewajiban yang diberikan oleh pihak Sentra Efata. Bentuk tanggung jawab tersebut terlihat melalui pelaksanaan tugas kebersihan, kegiatan belajar, menjaga amanah, serta mengakui kesalahan ketika melakukan pelanggaran.

Menurut Desmita (2016), aspek tanggung jawab mencakup kemampuan individu menjalankan kewajiban, bersikap jujur, menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, serta mengembangkan sikap mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan telah menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Partisipan Mey, Juni, dan Juli menunjukkan kemampuan menjaga kepercayaan ketika diberikan tanggung jawab memegang kunci atau menjaga barang tertentu. Sementara itu, Agustus menekankan pentingnya menjaga barang yang dipercayakan orang lain agar tidak kehilangan kepercayaan.

Temuan ini mendukung pendapat Papalia, Feldman, dan Martorell (2023) yang menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah berkembangnya rasa tanggung jawab dan kemandirian. Melalui pengalaman menjalankan tugas dan menerima konsekuensi, remaja belajar menjadi individu yang lebih dewasa dan mampu mengelola kehidupannya secara mandiri.

Selain itu, kemampuan partisipan mengakui kesalahan dan meminta maaf menunjukkan adanya perkembangan moral dan tanggung jawab interpersonal. Menurut (Berk, 2022), kemampuan menerima kesalahan merupakan indikator perkembangan moral yang sehat karena menunjukkan adanya kesadaran terhadap dampak perilaku terhadap orang lain.

Dengan demikian, kehidupan di Sentra Efata memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan tanggung jawab melalui berbagai aktivitas terstruktur yang dilakukan setiap hari.

Tema keempat pengembangan diri pada Remaja di Sentra Efata Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki motivasi untuk berkembang, menyelesaikan masalah, mengelola waktu, dan merencanakan masa depan. Motivasi tersebut terlihat dari usaha partisipan untuk belajar, menabung, bekerja, serta memiliki cita-cita yang ingin dicapai.

Menurut Desmita (2016), kematangan intelektual mencakup kemampuan memahami situasi, memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan mengembangkan wawasan yang mendukung keberhasilan penyesuaian

diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mampu menggunakan berbagai strategi ketika menghadapi kesulitan belajar, seperti mengulang materi, meminta bantuan guru, instruktur, maupun teman yang lebih memahami.

Temuan ini sejalan dengan teori Papalia, Feldman & Martorell yang menyatakan bahwa kemampuan berpikir rasional dan pemecahan masalah merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri remaja. Remaja yang mampu mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi akan lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan lingkungan.

Selain itu, kemampuan partisipan mengelola waktu dan menyusun rencana masa depan menunjukkan adanya orientasi terhadap tujuan hidup. Menurut Santrock (2020), perencanaan masa depan merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja karena berkaitan dengan pembentukan identitas dan arah kehidupan di masa dewasa.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa partisipan memiliki harapan yang jelas terhadap masa depan, seperti melanjutkan pendidikan, membuka usaha, atau memperoleh pekerjaan yang lebih baik. Kondisi ini menunjukkan adanya motivasi intrinsik yang mendorong mereka untuk terus berkembang.

Penelitian terbaru oleh Masten dan Barnes (2023) menunjukkan bahwa resiliensi, motivasi belajar, dan orientasi masa depan merupakan faktor protektif yang membantu remaja menghadapi berbagai kesulitan hidup, termasuk remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan sosial.

Temuan Baru Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa penyesuaian diri remaja di Sentra Efata Kupang terbentuk melalui keterkaitan empat aspek utama, yaitu penyesuaian emosional, hubungan sosial, tanggung jawab, dan pengembangan diri. Keempat aspek tersebut berkembang melalui pengalaman hidup remaja dalam lingkungan pengasuhan sosial yang terstruktur.

Temuan yang menarik adalah adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri pada setiap remaja, terutama pada aspek emosional. Meskipun seluruh partisipan tinggal dalam lingkungan pengasuhan yang sama, kemampuan mereka dalam mengelola emosi menunjukkan variasi yang cukup besar. Sebagian remaja mampu mengendalikan emosi secara adaptif melalui kesabaran, komunikasi, dan penerimaan kritik, sementara sebagian lainnya masih menunjukkan perilaku maladaptif seperti menyakiti diri sendiri atau bersikap agresif ketika menghadapi konflik. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pengasuhan yang sama tidak selalu menghasilkan tingkat penyesuaian emosional yang sama pada setiap individu.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, pengasuh, dan instruktur memiliki peran penting dalam membantu proses penyesuaian diri remaja. Hubungan sosial yang positif tidak

hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional yang membantu remaja menghadapi masalah dan meningkatkan penerimaan diri.

Temuan lainnya adalah bahwa kehidupan di Sentra Efata memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan rasa tanggung jawab dan kemandirian melalui berbagai kegiatan rutin seperti menjaga kebersihan, menjalankan tugas yang diberikan, menjaga kepercayaan, serta menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Aktivitas sehari-hari tersebut menjadi media pembelajaran yang efektif dalam membentuk karakter bertanggung jawab.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki orientasi masa depan yang positif, ditandai dengan adanya cita-cita, keinginan melanjutkan pendidikan, bekerja, membuka usaha, serta usaha mengelola waktu dan keuangan melalui kegiatan menabung. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di Sentra Efata tidak hanya berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini, tetapi juga memiliki motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup pada masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri remaja penerima manfaat di Sentra Efata Kupang, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri remaja tergambar melalui empat aspek utama, yaitu kematangan emosional, kematangan sosial, tanggung jawab, dan kematangan intelektual (pengembangan diri). Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah mampu beradaptasi dengan lingkungan Sentra Efata melalui kemampuan menjalin hubungan sosial yang baik, melaksanakan tugas dan tanggung jawab, serta memiliki motivasi untuk mengembangkan diri dan merencanakan masa depan.

Pada aspek kematangan emosional, partisipan menunjukkan kemampuan yang berbeda-beda dalam mengelola emosi. Sebagian partisipan mampu mengendalikan emosi secara positif, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengelola kemarahan dan kekecewaan. Pada aspek kematangan sosial, partisipan mampu membangun hubungan yang positif dengan teman, menunjukkan sikap empati, kerja sama, dan saling membantu. Pada aspek tanggung jawab, partisipan menunjukkan kesediaan menjalankan kewajiban, menjaga kepercayaan yang diberikan, serta mengakui dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan. Sementara itu, pada aspek kematangan intelektual, partisipan menunjukkan kemampuan dalam memecahkan masalah, mengelola waktu, memiliki motivasi belajar, serta menyusun rencana masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Sentra Efata Kupang telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup

baik, meskipun masih terdapat beberapa hambatan terutama dalam aspek pengelolaan emosi dan penerimaan sosial. Dukungan dari teman sebaya, pengasuh, instruktur, serta lingkungan Sentra menjadi faktor penting dalam membantu proses penyesuaian diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan*. Sage Publications.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2023). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 42(2), 121–140. DOI: 10.1521/jscp.2023.42.2.121
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fidhiza, N., & Roswiyani, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri remaja di panti asuhan di Jakarta.
- Gross, J. J. (2022). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 33(1), 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2022.2028782
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartini. (2001). Penyesuaian sosial anak panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 45–56.
- Hasmayni, B. (n.d.). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja.
- King, L. A. (2023). Social support and coping in the context of stress: New perspectives on social networks and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 42(4), 312–330.
- Ningsih, S. (2023). Psychological well-being and social support among adolescents in orphanages. *Indonesian Journal of Psychology and Education*, 12(1), 55–66.
- Nugroho, C. B., & Andriyani, I. N. (2025). Teknik shaping dalam membentuk penyesuaian diri remaja bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Dinas Sosial DIY. *Journal of Science and Education Research*, 4(2), 57–64. <https://doi.org/10.62759/jser.v4i2.315>.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2023). Resilience in children and youth: Developmental perspectives. *Children*, 10(7), 1234. DOI: 10.3390/children10071234
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2023). *Human development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2023). *Human Development* (15th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Putri, A. R., & Hidayat, R. (2022). Resilience and identity formation in adolescents living in orphanages. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 34–45.
- Rahma, A. N. (2021). Efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(1), 21–32.
<https://doi.org/10.18860/psi.v18i1.1551>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-Span Development* (18th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sabrina, F., Iramadhani, D., & Muna, Z. (2025). Gambaran penyesuaian diri pada remaja panti asuhan di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2).
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (9th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-24). Bandung: Alfabeta.
- Schneider, A. A. (2020). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.