

MENINGKATKAN REGULASI DIRI ANAK-ANAK PANTI ASUHAN DAN SANTUNAN KELUARGA MUHAMMADIYAH 'AISYIYAH CABANG PULOGADUNG-RAWAMANGUN

Naomi Soetikno¹, Clarita Andreane², Novita Levina Kosman³, Eliana Clarissa Saputra⁴

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: naomis@psi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: clarita.705180058@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: novita.705180098@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: eliana.705180252@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a developmental transition process towards early adulthood. The transition of individual roles and responsibilities is a challenge in itself, because individuals are not yet fully mature, but are no longer children. According to the results of interviews with caregivers, the problems that arise in adolescents in the orphanage are the lack of initiative and self-regulation. The skills needed for self-regulation are the ability to monitor oneself, regulate behavior, make decisions for oneself and others, manage feelings of frustration and difficulty effectively, and also the ability to manage stress. Therefore, this program is designed based on five dimensions in developing self-regulation. The meetings were held 6 times through Zoom Cloud meetings and the distribution of pre-test and post-test questionnaires to caregivers was made in a google form, using the Short Self-Regulation Questionnaire as a measuring tool. Based on the results of the activity pre-test, the highest points obtained were in the goal setting dimension with a value of 8.5 points, and the lowest was in the mindfulness dimension with 5.7 points. After the implementation of the program, the overall post-test results showed that the children had improved in every dimension, except for the proactiveness dimension. Therefore, self-regulation training programs can be developed more properly to improve every aspect of self-regulation in order for adolescents to actualize the future they want to achieve.

Keywords: adolescence, self-regulation, orphanage children

ABSTRAK

Remaja merupakan proses transisi perkembangan menuju dewasa awal. Peralihan peran dan tanggung jawab individu menjadi tantangan tersendiri, karena individu belum sepenuhnya dewasa, namun bukan lagi anak-anak. Menurut hasil wawancara dengan pengasuh, permasalahan yang muncul pada remaja di panti asuhan adalah kurangnya inisiatif dan regulasi diri. Kemampuan yang diperlukan untuk meregulasi diri adalah kemampuan memonitor diri sendiri, mengatur perilaku, membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain, mengatur perasaan frustrasi dan kesulitan dengan efektif, dan juga kemampuan untuk mengelola stress. Oleh sebab itu, program ini dirancang berdasarkan lima dimensi dalam mengembangkan regulasi diri. Pertemuan diadakan sebanyak 6 kali melalui *Zoom Cloud meeting* dan pendistribusian kuesioner *pre-test* serta *post-test* kepada pengasuh dibuat dalam *google form*, menggunakan *Short Self-Regulation Questionnaire* sebagai alat ukurnya. Berdasarkan hasil *pre-test* kegiatan, perolehan poin tertinggi terdapat pada dimensi *goal setting* dengan nilai 4 poin, dan terendah pada dimensi *mindfulness* dengan 2,8 poin. Setelah pelaksanaan program, hasil *post-test* secara keseluruhan menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan dalam setiap dimensi, kecuali pada dimensi *proactiveness*. Oleh karena itu, program pelatihan regulasi diri dapat terus dikembangkan dengan baik untuk meningkatkan setiap aspek regulasi diri dengan baik dan anak remaja dapat mewujudkan masa depan yang ingin dicapai.

Kata kunci: remaja, regulasi diri, anak panti asuhan

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses transisi perkembangan menuju dewasa awal (Hurlock, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019). Menurut WHO, anak remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami fase pubertas dan siklus perubahan fisik yang berpuncak pada kematangan reproduksi, dimana remaja mengalami banyak peralihan dari masa

kanak-kanak, meliputi perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, 2014). Secara fisik, tubuh remaja mengalami lebih banyak perubahan perkembangan daripada tahap sebelum maupun yang akan datang. Papalia (2014) dalam bukunya menyatakan bahwa perubahan fisik remaja meliputi peningkatan tinggi badan, berat badan, ukuran organ internal, serta perubahan dalam sistem rangka dan otot. Percepatan pertumbuhan remaja-peningkatan pesat dalam tinggi, berat, dan pertumbuhan otot dan tulang yang terjadi selama pubertas-umumnya dimulai pada anak perempuan antara usia 9 dan 14 tahun (biasanya sekitar 10) dan pada anak laki-laki, antara 10 dan 16 (biasanya pada 12 atau 13), baik hormon pertumbuhan maupun hormon seks (androgen dan estrogen) berkontribusi pada pola pertumbuhan pubertas normal ini (Susman & Rogol, 2004).

Dalam perkembangan kognitifnya, remaja memperoleh kemampuan untuk berpikir secara sistematis dan logis dalam memecahkan suatu masalah (Papalia, 2014). Transisi dari pemikiran konkret ke operasi logis formal terjadi seiring waktu. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan dramatis dalam struktur otak yang terlibat dalam emosi, penilaian, organisasi perilaku, dan pengendalian diri. Papalia (2014) mengungkapkan bahwa kemampuan pemrosesan informasi remaja pun meningkat, memungkinkan remaja untuk dapat menerapkan operasi logis pada pekerjaan sekolah sebelum mereka dapat menerapkannya pada masalah pribadi. Remaja sudah mampu melakukan penalaran abstrak dan penilaian moral yang canggih dan dapat merencanakan masa depan yang lebih realistis, meskipun pemikiran mereka mungkin masih belum matang dalam beberapa hal (Papalia, 2014). Pada tahapan ini, individu memasuki apa yang disebut Piaget sebagai operasi formal perkembangan kognitif tingkat tertinggi ketika mereka menjauh dari ketergantungan mereka pada rangsangan dunia nyata yang konkret dan mengembangkan kapasitas untuk berpikir abstrak (Piaget dalam papalia, 2014). Proses untuk mendapatkan, menangani, dan menyimpan informasi adalah aspek fungsional dari kognisi. Di antaranya adalah belajar, mengingat, dan menalar, dimana semuanya meningkat selama masa remaja.

Pada tahap psikososial, perhatian utama selama masa remaja mengacu pada pencarian identitas, yang memiliki komponen pekerjaan, seksual, dan nilai-nilai yang dianut dalam lingkungan (Papalia, 2014). Erik Erikson (dalam Papalia, 2014) menjelaskan bahwa adanya konflik dalam aspek psikososial remaja disebabkan karena remaja sedang berada dalam fase pencarian identitas dan diperhadapkan dengan berbagai keputusan terkait masa depan. Remaja akan menemukan bermacam-macam persoalan dan tanggung jawab yang mesti dipenuhi. Menurut Hurlock (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019), selain mampu beradaptasi pada perubahan dirinya sendiri, remaja juga harus cakap dalam mengelola interaksi yang seimbang antara diri mereka dan lingkungannya. Selain itu, peran orangtua juga amat diperlukan dalam periode perkembangan remaja, dimana orangtua dapat mendampingi anak-anaknya dalam menjelajahi berbagai macam peran dengan baik (Kamila & Junaidi, 2019).

Untuk mencapai kesuksesan, remaja diharuskan mampu untuk mengatur diri sendiri. Hal ini menjelaskan pentingnya kemampuan regulasi diri agar individu mampu menjalankan kewajiban dalam tahap perkembangannya. Menurut Bandura (dalam Kamila & Junaidi, 2019), regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengaktualisasi diri dan bertindak untuk mencapai tujuan dan target yang ditetapkan. Bandura (dalam Kamila & Junaidi, 2019) berpendapat bahwa pada umumnya faktor pembentuk regulasi diri dipengaruhi oleh lingkungan, yang pada akhirnya membentuk kepribadian individu. Namun, walaupun terbentuknya perilaku individu didominasi oleh lingkungan, hal yang sebaliknya pun dapat terjadi, yaitu lingkungan pun dapat dipengaruhi oleh individu. Kognisi terbentuk ketika terdapat interaksi antara lingkungan dan perilaku. Hal ini menjelaskan proses terciptanya kognisi, berikut dengan perilaku individu (Bandura dalam Kamila & Junaidi, 2019).

Lingkungan menjadi pendukung dalam pendukung terbentuknya regulasi diri yang baik, khususnya pada remaja (Hurlock, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019). Artinya, lingkungan memiliki pengaruh dalam mengatur aktivitas keseharian remaja untuk mencapai tujuannya. Kemampuan untuk meregulasi diri dengan baik tentunya memungkinkan individu dalam melaksanakan peran kesehariannya secara maksimal. Namun, saat individu belum mampu untuk meregulasi diri, ketidakseimbangan peran akan terjadi, yang mana akan menyebabkan penumpukan kewajiban (Zimmerman, 1990). Dengan adanya regulasi diri yang baik, remaja akan mampu berpikir, mengatur, dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Regulasi diri memungkinkan individu untuk menghadapi perlawanan dan konflik, seperti rintangan dan godaan yang menghalangi pencapaian hasil masa depan yang diinginkan (William James, 1890, dalam Oettingen & Gollwitzer, 2015). Untuk membantu remaja dalam regulasi diri, langkah pertama adalah memberi mereka energi dan arahan dengan meningkatkan nilai insentif dari tindakan yang bertanggung jawab dan harapan mereka untuk sukses. Sebuah studi menyatakan bahwa remaja yang berpartisipasi dalam perilaku pengaturan diri setiap hari melaporkan tingkat kebahagiaan atau *well-being* yang lebih tinggi, merasakan adanya dukungan sosial, dan memiliki pengaruh positif pada diri, seperti memiliki perasaan bahagia (Verzeletti et al., 2016).

Berdasarkan Murray dan Rosenbalm (2017), tahap perkembangan remaja merupakan masa yang penting untuk mengembangkan kemampuan dalam regulasi diri terutama dalam beberapa hal seperti, berkomitmen dalam proyek jangka panjang yang kompleks. Kemudian, kemampuan pemecahan masalah untuk mencapai hal yang diinginkan, seperti mengatur jadwal antara kewajiban sekolah. Kemampuan memonitor diri sendiri dan mengapresiasi diri sendiri dalam proses pencapaian tujuan, kemampuan mengatur perilaku berdasarkan tujuan masa depan dan kepedulian terhadap orang lain, kemampuan membuat keputusan untuk diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengatur perasaan frustrasi dan kesulitan dengan efektif, dan kemampuan untuk mencari bantuan pertolongan saat stress sudah tidak terkendali atau situasi sudah berbahaya. Kemampuan ini sangatlah bermanfaat untuk diri individu untuk mewujudkan cita-cita dan tujuannya, dan bagi lingkungan sekitarnya.

Panti Asuhan dan Santunan Muhammadiyah Aisyiyah Cabang Rawamangun merupakan salah satu Yayasan Sosial yang menampung remaja laki-laki berusia 12 hingga 17 tahun. Permasalahan timbul ketika pengasuh melaporkan bahwa anak-anak panti kurang berinisiatif dan kurang disiplin dalam menjalankan kewajibannya, baik di sekolah maupun di panti asuhan. Anak-anak asuh memiliki serangkaian kewajiban dan kegiatan di dalam panti, seperti melakukan kegiatan bersih-bersih, mencuci pakaian, dan mengikuti kegiatan pengajian. Hal ini menuntut anak-anak asuh untuk menjalankan beberapa peran secara bersamaan semasa mereka menjadi keluarga dalam panti asuhan, khususnya sebagai pelajar dan anak asuh. Hal inilah yang kemudian menjadi tantangan bagi anak-anak asuh dalam menjalankan kewajibannya. Anak-anak asuh dituntut untuk mampu mengimbangi peran dan membagi waktu antara belajar dan menjalankan kegiatan dalam panti asuhan. Oleh sebab itu, kemampuan meregulasi diri sangat diperlukan bagi anak-anak asuh untuk memenuhi tuntutan dan tanggung jawab mereka dalam menjalankan keseharian mereka. Dengan demikian, kami merancang program yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri anak-anak asuh.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan awal dilakukan untuk mengobservasi, melakukan wawancara, dan *pre-test* sebagai acuan awal untuk penilaian efektifitas program yang akan dilakukan. Setelah dilakukan *pre-test*, tim pelaksana PKM akan menyusun program-program guna meningkatkan aspek-aspek regulasi diri yang masih tergolong rendah atau cukup. Setelah dilakukan program PKM selama 6 kali

pertemuan, tim pelaksana PKM akan melakukan *post-test* untuk mengetahui apakah program telah efektif meningkatkan regulasi diri anak-anak panti. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* yang dikembangkan oleh Carey, Neal, dan Collins (2004) sebagai penilaian efektifitas program PKM. Kuesioner terdiri dari 31 item dengan konstruk *Goal Attainment* (pencapaian tujuan), *Mindfulness*, *Goal Setting* (pengaturan tujuan), *adjustment* (penyesuaian) dan *proactiveness*, dan menggunakan skala likert 1 (sangat tidak setuju) - 5 (sangat setuju). Pernyataan dalam alat ukur seperti: (1) Anak-anak saya biasanya memantau proses mereka dalam mencapai tujuan yang mereka inginkan, (2) Anak-anak saya kesulitan mengambil keputusan mengenai berbagai hal, (3) Anak-anak saya mudah teralihkan dari rencana mereka, dst.

Waktu dan lokasi pelaksanaan pkm

Proyek kemanusiaan dengan program “Meningkatkan Regulasi Anak-anak Panti Asuhan dan Santunan Keluarga Muhammadiyah ‘Aisyiyah” dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* yang dilakukan setiap hari Minggu pukul 09.00-11.00 selama 6 kali pertemuan. Media komunikasi dengan aplikasi *WhatsApp* juga digunakan untuk melakukan koordinasi dengan kakak asuh dan anak-anak panti.

Bentuk kegiatan

Tabel 1. Susunan Program Kegiatan

No	Tanggal / Waktu kegiatan	Program	Tujuan
1.	Senin, 20 September 2021 Pukul 13.00-15.00 WIB	Perkenalan, observasi, dan wawancara pengasuh anak-anak panti asuhan (kakak asuh), pengambilan data primer dengan kuesioner melalui <i>google form</i> .	Pengambilan data primer menggunakan kuesioner berguna sebagai <i>pre-test</i> , yaitu acuan awal yang diberikan untuk mengukur kondisi awal anak-anak panti asuhan sebelum diadakan kegiatan proyek kemanusiaan. Observasi dan wawancara dilakukan untuk mengetahui latar belakang pengasuh, panti asuhan, lingkungan dan bangunan panti asuhan, serta keseharian anak-anak panti asuhan, berikut dengan permasalahan yang sering timbul dalam menjalankan tanggung jawab mereka.
2.	Minggu, 26 September 2021 Pk. 09.00 - 11.00 WIB	Menentukan proyek jangka panjang	Proyek jangka panjang bertujuan untuk melatih <i>delayed gratification</i> anak-anak panti asuhan. Dengan pembuatan proyek ini, anak-anak panti asuhan diharapkan belajar menikmati proses dalam mengerjakan rutinitas sehari-hari, tugas sekolah, ataupun tanggung jawab lainnya.

3.	Minggu, 3 Oktober 2021 Pukul 09.00 - 11.00 WIB	Ice breaking: <i>Strip Four</i> Program: permainan “ <i>Lost at sea</i> ” Penutup: pentingnya mengatur prioritas dan tips untuk menentukan prioritas, serta pengaplikasian permainan yang dikaitkan dengan keseharian anak-anak panti asuhan.	Melatih kemampuan pemecahan masalah dan juga melatih kemampuan anak untuk mengatur prioritas berdasarkan tujuan.
4.	Minggu, 17 Oktober 2021 Pukul 09.00 -11.00	Ice Breaking: Tebak gambar hewan Program: Permainan mafia Penutup: Arti dari permainan mafia dan manfaatnya	Melatih kemampuan anak dalam mengambil keputusan bagi dirinya dan juga orang lain untuk menentukan konsekuensi di masa depan
5.	Minggu, 24 Oktober 2021 Pukul 09.00 -11.00	Ice breaking: Tebak-tebakan Program: Refleksi diri menggunakan teori “Jendela Johari”	Melatih kemampuan memonitor atau merefleksikan diri mereka sendiri dan dengan dibantu oleh lingkungan mereka
6	Minggu, 7 November 2021 Pukul 09.00 - 10.30	Ice breaking: tebak-tebakan emotikon Program: Riddle	Melatih kemampuan menyelesaikan masalah
7	Minggu, 14 November 2021 Pukul 9.00 - 10.30	Psikoedukasi bertema “Meningkatkan regulasi diri” Pemateri: Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog. Presentasi proyek jangka panjang Penutupan dan pemberian hadiah	Psikoedukasi: memberikan penjelasan kepada adik-adik panti mengenai pentingnya regulasi diri, apa yang perlu ditingkatkan agar regulasi diri diri meningkat yang dikaitkan dengan program yang selama ini telah dijalankan. Penutupan dengan memberikan hadiah bertujuan untuk memberikan <i>reward</i> atau penghargaan atas antusiasme adik-adik selama mengikuti program ini,

Partisipan mitra dalam pkm

Partisipan mitra proyek kemanusiaan ini berjumlah 18 anak remaja laki-laki berusia 12 hingga 17 tahun

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari program kemanusiaan dengan tujuan meningkatkan regulasi diri dalam kehidupan anak di Panti Asuhan dan Santunan Muhammadiyah Aisyiyah Cabang Rawamangun diperoleh dari berdasarkan perbandingan hasil analisa data *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* menggunakan alat ukur regulasi diri *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) oleh Carey,

Neal, dan Collins (2004) yang dikembangkan dari *self-regulation questionnaire* oleh Miller dan Brown (1991). Kuesioner tersebut memiliki 31 butir pernyataan dan direvisi sehingga butir yang digunakan menjadi 21 butir. Terdapat 7 butir pernyataan tentang *goal attainment*, 7 butir pernyataan tentang *mindfulness*, 3 butir pernyataan tentang *adjustment*, 3 butir pernyataan tentang *proactiveness*, dan 2 butir pernyataan tentang *goal setting*. Dengan interpretasi skala 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Tim pelaksana PKM menggunakan media google form sebagai media pengisian kuesioner oleh kedua pengasuh anak-anak panti. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui skor regulasi diri anak-anak panti untuk mengetahui apabila program regulasi diri yang telah dirancang mampu menaikkan skor pada masing-masing dimensi regulasi diri.

Berdasarkan hasil perolehan jawaban dari dua kakak asuh yang menjadi responden, tim pelaksana mengolah data menggunakan *microsoft excel* dan memperoleh nilai rata-rata dari lima dimensi regulasi diri. Berikut terlampir perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* di setiap dimensinya pada tabel 1.

Tabel 2
 Hasil Perbandingan Rerata Pre-Test dan Post-Test Program

Dimensi		
<i>Self-regulation</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>Goal attainment</i>	3,4	3,7
<i>Mindfulness</i>	2,8	3,8
<i>Adjustment</i>	3,3	3,5
<i>Proactiveness</i>	3,5	3,1
<i>Goal setting</i>	4	4,2

Dari lima dimensi regulasi diri, yaitu *goal attainment*, *mindfulness*, *adjustment*, *proactiveness*, dan *goal setting*, anak-anak panti asuhan dinilai memiliki *mindfulness* yang sangat rendah oleh kedua kakak asuh mereka. Namun, setelah program dijalankan, *mindfulness* anak-anak di panti asuhan menjadi lebih meningkat dengan selisih 1 poin. Tidak hanya *mindfulness*, aspek regulasi diri lainnya seperti *goal attainment* dengan selisih 0.3 poin, *adjustment* dengan selisih 0.2 poin, dan *goal setting* dengan selisih 0.2 poin juga mengalami peningkatan. Walaupun sebelum dilakukan program aspek-aspek ini sudah dalam tingkatan yang cukup baik, namun program ini meningkatkan keempat dimensi regulasi diri tersebut menjadi lebih baik. Namun untuk aspek *proactiveness*, anak-anak panti dinilai mengalami penurunan dengan selisih 0.4 poin. Dengan demikian, program yang dilakukan dinilai cukup efektif untuk dapat meningkatkan regulasi diri anak-anak di Panti Asuhan dan Santunan Muhammadiyah Aisyiyah Cabang Rawamangun.

Penjelasan mengenai *mindfulness* disampaikan oleh tim pelaksana dengan memberikan sebuah kegiatan kepada anak-anak di panti asuhan untuk dapat mengenali diri sendiri dan orang lain dengan memfokuskan perhatian pada saat itu juga dan mendengarkan dengan seksama pendapat orang lain tentang diri anak tersebut dan juga memberikan pendapat mengenai anak yang lainnya, sehingga dapat saling belajar mengenai diri sendiri dan satu sama lainnya. Kegiatan ini dibantu dengan menggunakan jendela johari yang mengandung 4 pertanyaan, diantaranya adalah hal yang semua orang ketahui tentang diri anak, hal yang anak tidak diketahui tentang dirinya namun orang lain mengetahuinya, hal yang anak ketahui tentang dirinya namun orang lain tidak mengetahuinya, dan hal yang tidak diketahui anak dan orang lain. Pengertian dari *mindfulness* merupakan kesadaran akan keadaan internal dan eksternal seseorang (APA, 2020), sehingga anak dapat memanfaatkan kegiatan jendela johari ini untuk dapat mengenal dirinya secara lebih baik dan sadar hal-hal tentang dirinya yang perlu dikembangkan lagi ke arah positif. Setelah program berlangsung, *mindfulness* anak-anak panti tercatat mengalami peningkatan.

Penjelasan mengenai *adjustment* atau penyesuaian disampaikan oleh tim pelaksana dengan memberikan kegiatan yang bertujuan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Kemampuan beradaptasi juga dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kebutuhan dan memilah prioritas kebutuhan dikala adanya rintangan di lingkungan. Penjelasan ini dibantu oleh kegiatan permainan “lost at sea”, yaitu anak diberi skenario sedang terdampar di tengah lautan dan hanya dapat menyelamatkan sedikit barang sebagai penunjang hidup. Kemampuan dalam mengatasi masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari yang disebut sebagai penyesuaian atau *adjustment* (Halonen & Santrock, 1997). Anak-anak panti mampu memprioritaskan barang yang akan diselamatkan dengan baik, sehingga anak-anak panti mampu beradaptasi dengan baik. Setelah program dilakukan, menunjukkan kemampuan adaptasi anak-anak panti meningkat karena mereka mulai mampu menentukan prioritas.

Sikap proaktif atau *proactiveness* dijelaskan dengan merancang sebuah permainan bertema “permainan mafia” untuk dimainkan anak-anak. Dalam permainan mafia, anak-anak perlu terlibat aktif dan mencari serta mengeliminasi mafia agar dapat memenangkan permainan. Anak sangat berhati-hati dalam mengambil keputusan untuk mengeliminasi satu sama lain agar tidak memilih orang yang tidak bersalah, dan karena setiap langkah serta keputusan dalam permainan sangat penting dan berpengaruh, anak memutuskan untuk saling berdiskusi dan menukar pendapat tentang orang-orang yang dianggap berperilaku mencurigakan untuk dipilih sebagai mafia. Proaktif mengacu pada perilaku antisipatif, berorientasi pada perubahan, dan inisiatif sendiri. Oleh sebab itu, seorang individu perlu mengambil alih dan memutuskan untuk mengambil sebuah langkah untuk masa depan (Page & Page, 2003). Anak-anak panti sangat aktif, teliti, dan juga berhati-hati dalam mengambil setiap keputusan sehingga dapat menangkap mafia dan memenangkan permainan. Namun, sikap proaktif anak menunjukkan penurunan setelah program dilakukan.

Goal setting atau penetapan tujuan perlu dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dengan menetapkan tujuan, individu dapat termotivasi dan terbimbing untuk mencapai tujuan tersebut. Latham & Locke (2002) menggambarkan penetapan tujuan sebagai proses dalam mencapai suatu objek atau tujuan dari suatu tindakan, umumnya untuk mencapai standar keterampilan tertentu, biasanya dalam batas waktu yang ditentukan. Dengan menetapkan tujuan pula, berarti individu mencurahkan pemikiran, emosi, dan perilaku untuk tujuan tersebut. Psikoedukasi bertema “Mengimplementasikan Regulasi Diri Dalam Kehidupan” menjadi salah satu program yang bertujuan untuk memberikan gambaran kepada anak-anak panti mengenai bagaimana mereka mengatur diri mereka untuk menggapai cita-cita mereka. Pertanyaan seperti “bagaimana cara mewujudkan cita-cita saya sebagai pemain bola” yang dilontarkan oleh salah satu anak panti menandakan pikiran mereka yang visioner dan keinginan diri yang kuat untuk cita-cita tersebut. Hal tersebut juga menandakan bahwa mereka mengerti bahwa untuk mencapai suatu tujuan, diperlukan penetapan tujuan dan usaha ke arah cita-cita tersebut. Sehingga dinilai dari sikap anak-anak panti ketika mendengarkan materi dengan saksama, dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, menandakan aspek *goal setting* atau penetapan tujuan anak-anak panti tergolong baik. Selain itu, usaha berupa menyusun materi, mencurahkan ide, dan bergerak mengerjakan proyek jangka panjang juga menandakan bahwa anak-anak panti ingin berusaha untuk mencapai suatu tujuan.

Selain itu, proyek jangka panjang yang mampu diselesaikan oleh anak-anak panti menandakan kemampuan penetapan tujuan mereka tergolong baik, selesainya proyek jangka panjang juga menandakan aspek pencapaian tujuan atau *goal attainment* anak-anak panti tergolong baik. *Goal attainment* merupakan sebuah proses yang berfokus pada pencapaian tujuan dalam batas waktu tertentu dan kemudian menilai sejauh mana tujuan itu telah tercapai (APA, 2020). Dalam penjelasan pencapaian tujuan atau *goal attainment*, tim pelaksana memberikan proyek jangka panjang untuk dikerjakan anak sesuai dengan kreativitas yang dimiliki agar dapat menikmati

proses dan hasil pencapaian dari tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini dapat melatih anak untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan apabila anak dapat menikmati proses pengerjaan proyek. Tim pelaksana PKM kemudian memberikan *delay gratification* atau penundaan penghargaan agar anak-anak dapat lebih fokus mengerjakan dan menikmati pengerjaan proyek daripada fokus dengan hadiah atau penghargaan yang akan didapatkan setelah proyek telah selesai. Anak-anak panti asuhan dalam mencapai penyelesaian proyek dinilai sangat antusias oleh kedua kakak asuh, sehingga pengerjaan proyek dapat diselesaikan dengan tepat waktu, lancar, dan dengan hasil yang memuaskan.

Semua permainan dan kegiatan yang dirancang sebagai program peningkatan regulasi diri anak berjalan dengan lancar, dan anak-anak juga sangat antusias merespon setiap pertanyaan yang diberikan, serta dapat memahami materi yang telah diberikan pada setiap pertemuan. Anak-anak di panti asuhan merasa sangat senang dalam melakukan semua kegiatan permainan yang telah dirancang, karena selain menyenangkan dan anak-anak juga mengaku perlu berpikir keras sehingga hal tersebut membuat mereka sangat terlibat dalam semua permainan. Permainan yang dilakukan juga dapat membantu anak dalam mengetahui penerapan regulasi diri dengan baik. Selain itu, kakak asuh sebagai pengasuh anak-anak panti secara langsung yang juga membantu mengkoordinasi anak-anak dalam mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan untuk kegiatan-kegiatan mengaku bahwa anak-anak sangat antusias dan menikmati tugas yang diberikan, serta program yang diadakan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program proyek kemanusiaan dengan menjalankan kegiatan peningkatan regulasi diri pada anak-anak di Panti Asuhan dan Santunan Muhammadiyah Aisyiyah Cabang Rawamangun berjalan dengan sesuai dengan rencana dan semua dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Berdasarkan kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah anak-anak telah mengalami peningkatan dalam beberapa dimensi regulasi diri berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*, antara lain dalam dimensi *goal attainment*, *mindfulness*, *adjustment*, dan *goal setting*. Namun mengalami sedikit penurunan dalam dimensi *proactiveness*. Selain itu, anak-anak di panti asuhan juga telah dibekali dengan materi serta cara mengimplementasikan regulasi diri dalam kehidupan melalui permainan yang melatih aspek-aspek dari regulasi diri dan juga melalui psikoedukasi oleh ahli. Kakak asuh dan anak-anak di panti asuhan merasa sangat senang karena program yang dijalankan telah mengisi hari minggu pagi dengan kegiatan bermanfaat yang dapat menjadi bekal anak-anak untuk dapat lebih berinisiatif serta berhasil dalam mencapai cita-cita dengan mengembangkan regulasi diri yang baik. (kegiatan regulasi diri yang berfokus pada *mindfulness* perlu lebih sering untuk diterapkan)

Saran yang dapat diberikan untuk program kemanusiaan selanjutnya adalah dengan melakukan kegiatan dengan cara mengimplementasikan regulasi diri dalam bentuk permainan yang sepenuhnya melibatkan anak-anak secara aktif, agar anak-anak panti asuhan tidak jenuh dan terhibur. Jika keadaan memungkinkan, sebaiknya kegiatan dapat dilakukan secara langsung dengan bertatap muka sehingga dapat menghindari gangguan terkait jaringan dan keterbatasan dalam kontak langsung. Ada baiknya program diselenggarakan dalam periode waktu yang lebih panjang dari apa yang telah dijalankan oleh kelompok, guna meningkatkan efektivitas program. Selain itu, adanya psikoedukasi sebagai selingan mampu menambah variasi program dan membekali anak-anak dengan pengetahuan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Program kemanusiaan ini dapat berjalan dengan bantuan dan juga dukungan dari berbagai pihak diantaranya, pihak mitra yaitu ketua dari Panti Asuhan dan Santunan Keluarga Muhammadiyah

'Aisyiyah Cabang Rawamangun-Pulogadung, karena telah memberikan izin dan juga telah memfasilitasi anak-anak di panti asuhan demi berjalannya program ini dengan baik

REFERENSI

- American Psychological Association. (2020). Mindfulness and goal attainment definition. Retrieved from <http://dictionary.apa.org/>
- Halonen, J. S., & Santrock, J. W. (1997). *Human adjustment*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Kamila, A. & Junaidi, W. (2019). Parenting demokratis terhadap remaja yatim piatu dalam membentuk regulasi diri. *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(1), 1-16.
- Murray, D. W. & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
- Carey, K. B., Neal, D. J., and Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addict. Behav.* 29, 253–260. doi: 10.1016/j.addbeh.2003.08.001
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey, *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Sabina, G., Cendradevi, N. F., Benya, R., & Agussalim. (2021). Effectiveness of the mentoring process on the orphanage stripling life welfare. *Systematic Review Pharmacy*, 12(4), 137-141.
- Supradewi, R. & Mazaya, M. N. (2011). Konsep diri dan kebermanaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103-112.
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and Psychological Development. *Handbook of adolescent psychology*, Washington, DC.
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2015). *Self-regulation in adolescence*. New York: Cambridge University Press
- Page, R. M. & Page, T. S. (2003). Responsibility: Are We Proactive or Reactive?". *Fostering Emotional Well-Being in the Classroom*, 50, Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education, New York.
- Pratiwi, I. W. & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.
- Verzeletti, C., Zammunera, V. L., Gallia, C., & Agnoli, S. (2016). Emotional regulation strategies and psychological well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1).
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.

(halaman kosong)