

PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENGELOLA EMOSIONAL DAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Salwa Rizky Adinda¹, Mia Aulina Lubis, S. Sos., M. Kessos.²

Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara

Kota Medan, Indonesia

Email : salwadinda0809@gmail.com¹
mia.lubis@usu.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan terkait penerapan terapi *mindfulness* dalam mengelola emosional dan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dimana pada penelitian ini peneliti mengambil salah satu informan remaja di salah satu panti asuhan di Kota Medan, yakni di LKSA Naungan Kasih Kemuliaan. Karakteristik remaja yang menjadi informan adalah remaja yang mengalami gangguan mental emosional. Untuk mempermudah peneliti dalam melakukan intervensi yang efektif dan efisien, peneliti menggunakan pendekatan metode *casework* dalam pekerja sosial dengan alat bantu atau *tools* BPSS (*Bio Psychology Social Spiritual*) yang mencakup terkait biologis, psikologi, sosial, dan spiritual yang akan menjadi panduan dalam assesment dengan informan. Kedua metode ini peneliti gunakan guna mendapatkan hasil yang akurat yang akan dapat menentukan keberhasilan dari tahap intervensi yang akan dilakukan bersama dengan informan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terjadinya perubahan pada diri informan ke arah yang lebih positif dengan penerapan terapi *mindfulness* yang telah dijalani selama kurang lebih dua bulan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* cukup efektif dalam mengatasi gangguan mental emosional remaja, terlebih remaja yang berada di Panti Asuhan terutama terkait pengelolaan emosional dan peningkatan kepercayaan diri.

Kata Kunci : Remaja di Panti Asuhan, Terapi *Mindfulness*

ABSTRACT

This study aims to describe the application of mindfulness therapy in managing emotions and increasing self-confidence in adolescents in orphanages. The research method in this study uses qualitative research methods. Where in this study the researcher took one of the teenage informants at one of the orphanages in Medan City, namely at LKSA Naungan Kasih Kemuliaan. The characteristics of adolescents who become informants are adolescents who experience mental emotional disorders. To make it easier for researchers to carry out effective and efficient interventions, researchers use a casework method approach in social work with BPSS (Bio Psychology Social Spiritual) tools or tools that include

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagirism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

biological, psychological, social, and spiritual related which will be a guide in assessing informants. These two methods are used by researchers to obtain accurate results that will be able to determine the success of the intervention stage that will be carried out together with the informant. The results of this study revealed that there were changes in the informants in a more positive direction with the application of mindfulness therapy that had been undertaken for approximately two months. This shows that the application of mindfulness therapy is quite effective in overcoming mental emotional disorders of adolescents, especially adolescents who are in orphanages, especially related to emotional management and increasing self-confidence.

Keywords : *Adolescents in Orphanages, Mindfulness Therapy*

PENDAHULUAN

Perkembangan panti asuhan di Indonesia saat ini telah berkembang dengan cukup pesat. Panti asuhan hadir sebagai salah satu bentuk lembaga yang memberikan pelayanan sosial bagi anak-anak yang tidak memiliki keluarga atau memiliki masalah dengan keluarga, sehingga dengan hal tersebut panti asuhan menjadi salah satu bentuk lembaga pelayanan sosial yang tepat dalam memberikan mereka tempat tinggal yang aman dan pengasuhan yang tepat guna membantu dalam memperbaiki kualitas hidup mereka.

Panti asuhan sendiri merupakan lembaga yang memiliki fungsi pengganti pelayanan orang tua kandung atau keluarga anak dan bertanggungjawab dalam memenuhi kebutuhan anak asuh seperti kebutuhan fisik, mental, dan sosial (Armis, 2015). Berdasarkan data Kementerian Sosial Republik Indonesia, per Mei 2021 terdapat 191.696 anak yang diasuh dalam 3.914 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yang menaungi panti asuhan, yayasan maupun balai di seluruh Indonesia (Setiawan, 2021). Remaja yang tinggal di panti asuhan tentu merasakan kurangnya kasih sayang orang tua, sehingga mengakibatkan remaja menghadapi banyak masalah salah satunya kesehatan mental (Vharensie, 2021). Selain itu, menurut Windu (2021) menyebutkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung menunjukkan gangguan perilaku dan emosional.

Masalah gangguan mental emosional adalah masalah yang mempengaruhi kondisi kesehatan psikologis seseorang. Dimana apabila ini tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut, terutama pada pembentukan karakter dan cara pandangnya dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, gangguan perkembangan mental emosional juga akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak (Satgas, 2010). Hal ini yang menyebabkan isu terkait masalah gangguan mental emosional menjadi isu yang cukup penting dalam penanganannya dikarenakan dampak yang diberikan mencakup proses kehidupan yang kompleks.

Pentingnya keberhasilan perkembangan selama periode remaja dan konsekuensinya terhadap perkembangan dan kesehatan di masa dewasa membuat isu tentang perkembangan mental emosional remaja menjadi hal yang menarik untuk diteliti (Septiani N., 2013). Mengingat, kondisi gangguan kesehatan mental pada remaja yang tidak terkelola dengan baik akan sangat berpotensi meningkatkan risiko perkembangan gangguan kesehatan mental dalam jangka Panjang yang secara tidak langsung akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja kedepannya (Godara et al., 2021). Hal ini selaras dengan salah satu

intervensi yang dapat dilakukan dalam mencegah dan merawat kondisi kesehatan mental, yakni intervensi dengan praktik *mindfulness*.

Mindfulness adalah salah satu praktik intervensi dalam psikologi yang menekankan pada kesadaran individu atas kondisi yang ia jalani. *Mindfulness* mengharuskan individu untuk bisa memfokuskan diri pada pengalaman internal seperti nafas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal seperti suara dan rasa yang terjadi pada saat ini (Godara et al., 2021). Dengan kata lain, *mindfulness* akan melatih tingkat kesadaran individu terhadap apa yang dirasakan oleh diri sendiri, serta diharapkan individu akan dapat menyampaikan perasaannya dengan baik kepada orang lain (Volanen et al., 2020). Hal ini akan menjadikan individu lebih dapat mengenal dan menerima diri sendiri dan mampu meningkatkan kasih sayang diri serta perhatian, yang mana hal tersebut telah terbukti mampu menjembatani individu untuk terhindar dari kondisi gangguan kesehatan mental (Huberty et al., 2019). *Mindfulness* sendiri telah banyak diterapkan pada individu untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental dan memberikan dampak yang positif pada beberapa aspek yang tidak hanya kognitif namun juga kondisi stres psikologis, kemampuan coping, serta kemampuan resiliensi pada individu (Volanen et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas dan hasil observasi peneliti di lapangan, peneliti bertemu dengan salah satu remaja di panti asuhan. Remaja tersebut mengalami hambatan dalam mengelola emosional dan rendahnya kepercayaan akan dirinya sendiri yang terkadang tidak mampu untuk memahami dirinya sendiri. Sehingga dari hal tersebut peneliti tertarik untuk dapat menerapkan praktik *mindfulness* dalam membantunya dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan *casework* dalam praktik pekerja sosial.

METODE

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut (Gunawan, 2022) penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami dan menganalisis peristiwa perilaku manusia dalam konteks tertentu, dan mereka dilakukan dalam lingkungan yang natural. Dimana dalam penelitian ini peneliti mengambil salah satu informan remaja di salah satu panti asuhan di Kota Medan, yakni di LKSA Naungan Kasih Kemuliaan. Karakteristik remaja yang menjadi informan adalah remaja yang mengalami gangguan mental emosional. Informan yang peneliti ambil tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola emosionalnya dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah yang tak jarang merasa hilang akan jati dirinya, sehingga sangat sulit untuk dapat mengungkapkan apa yang dirinya rasakan dan cenderung selalu ingin memuaskan ekspektasi orang lain tanpa tahu apa yang sebenarnya ia lakukan.

Berdasarkan hal tersebut, untuk mempermudah peneliti dalam melakukan intervensi yang efektif dan efisien, peneliti menggunakan pendekatan metode *casework* dalam pekerja sosial dengan alat bantu atau *tools* BPSS (*Bio Psychology Social Spiritual*) yang mencakup terkait biologis, psikologi, sosial, dan spiritual yang akan menjadi panduan dalam assesment dengan informan. Kedua metode ini peneliti gunakan guna mendapatkan hasil yang akurat yang akan dapat menentukan keberhasilan dari tahap intervensi yang akan dilakukan bersama dengan informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, adapun tahapan-tahapan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan metode *casework* pekerja

sosial menurut Zastrow yang mencakup *engagement intake contract*, pengkajian (*assesment*), perencanaan intervensi (*planning*), intervensi, evaluasi, dan terminasi. Dimana tahapan ini digunakan untuk membantu peneliti dalam mendapatkan hasil yang tepat terkait permasalahan yang dialami oleh informan dan juga membantunya untuk mengatasi permasalahan yang informan hadapi tersebut. Berikut tahapan-tahapan atas hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. *Engagement, Intake, and Contract*: Pada tahapan awal ini peneliti memulai perkenalan kepada informan dan dilanjut dengan pembuatan kontrak yang disepakati bersama antara peneliti dan informan. Pada tahapan ini juga peneliti memastikan kesediaan informan untuk menjadi klien peneliti dalam menyelesaikan masalah yang informan hadapi secara bersama.
2. *Assesment*: Pada tahapan ini peneliti mulai berusaha menggali informasi terkait permasalahan yang dialami oleh informan yang dapat menghambat keberfungsian sosialnya dengan menggunakan *tools* BPSS yang menyangkut biologis, psikologi, sosial, dan spiritual. Berdasar dari hasil pengkajian, untuk aspek biologis dan spiritual informan dalam kondisi yang cukup aman. Namun, pada aspek psikologi informan mempunyai kondisi kesehatan mental yang cukup kurang baik yang ditandai dengan sulitnya informan dalam mengelola dan mengungkapkan emosionalnya, tingkat percaya diri yang kurang, selalu ingin memenuhi ekspektasi orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri, serta tak jarang merasa bingung atas dirinya sendiri yang tentunya akan bersinggungan dengan aspek sosial yang menjadikannya sulit berinteraksi dengan orang baru. Hal ini disebabkan dari pengalaman masa lalu yang cukup kelam yang sebelumnya ia ceritakan kepada peneliti.
3. *Perencanaan Intervensi (Planning)*: Pada tahapan ini peneliti merencanakan program yang tepat dan efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh informan. Peneliti menggunakan pendekatan *mindfulness* dengan membantu informan untuk dapat lebih fokus dan sadar akan tiap kegiatan yang ia lakukan, seperti memaknai setiap hal kecil dalam hidup, baik ketika makan, berjalan, hingga menyapu. Dimana dengan hal dapat memungkinkan untuk meningkatkan kepercayaan diri informan dan membantunya dalam mengungkapkan tiap perasaan yang ia alami dengan kontrol emosi yang lebih baik. Sehingga, lewat pendekatan tersebut, tak hanya sebatas menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tetapi ia akan lebih mampu beradaptasi pada tiap proses hidup yang ia jalani.
4. *Intervensi*: Pada tahapan ini, peneliti dan informan melaksanakan rencana program yang telah peneliti tetapkan sebelumnya dengan persetujuan informan. Peneliti membantu klien lewat afirmasi-afirmasi positif dan bimbingan sosial-psikologis guna mampu mempermudah dalam meningkatkannya agar mampu fokus pada kondisi yang informan jalani.
5. *Evaluasi*: Pada tahapan ini, peneliti mengevaluasi intervensi yang telah dilakukan sebelumnya dengan melihat perubahan dan perkembangan yang terjadi pada diri informan. Peneliti melihat bahwa informan telah mengalami perubahan dimana informan dapat lebih mampu berinteraksi dengan orang lain secara lapang tanpa ada bayang-bayang rasa kurang percaya diri serta informan sudah mulai mampu mengekspresikan tiap perasaan yang sedang ia alami yang terlihat ketika sesi pelaksanaan intervensi dan informan juga sudah lebih mampu dalam menjelaskan terkait dirinya.
6. *Terminasi*: Pada tahapan ini, peneliti melakukan pemutusan hubungan dengan informan sesuai kontrak yang telah disepakati sebelumnya. Dimana hal ini dapat dilakukan

karena informan telah mengalami perubahan dan perkembangan yang cukup signifikan dalam mengatasi permasalahan yang informan hadapi.



KESIMPULAN

Penerapan terapi *mindfulness* yang dilakukan pada remaja di Panti Asuhan berjalan dengan cukup efektif dan efisien dalam menjawab dan mengatasi masalah gangguan mental emosionalnya. Hal ini selaras dengan makna *mindfulness* sendiri yang merupakan salah satu bentuk intervensi ataupun terapi dengan menekankan pada fokus individu akan kondisi yang ia jalani. Dimana dengan hal tersebut tentunya tidak hanya meningkatkan fokus atau kesadarannya akan kondisi tersebut, melainkan juga turut meningkatkan rasa percaya diri atas dirinya sendiri dan mampu mengelola emosionalnya sehingga dapat terwujud perilaku-perilaku yang lebih positif dan mampu paham serta kenal akan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Armis. (2015). Manajemen Panti Asuhan At- Taqwa Muhammadiyah dalam Membina Kepribadian Siswa Mts Muhammadiyah Padang. *Al Fikrah*, 3(2), 137-145. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31958/jaf.v3i2.397>
- Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelkle, M., Hecht, M., Binder, E. B., & Singer, T. (2021). Investigating Differential Effects of Socio-Emotional and Mindfulness-Based Online Interventions on Mental Health, Resilience and Social Capacities During the COVID-19 Pandemic: The Study Protocol. *PloS one*, 16(11), e0256323. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256323>
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14273. <https://doi.org/10.2196/14273>
- Satgas.(2010). Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan Remaja. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia: Jakarta, 2010; hal.62-75
- Septiani S., (2013). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Program Studi Sarjana Reguler Fakultas Psikolog. FPsI UI.

- Setiawan, K. (2021). Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim Piatu. Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://kemensos.go.id/kemensos> berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu
- Vharensie, A. (2021). Konsep Pendidikan Remaja untuk Menanamkan Akhlak dalam Perspektif Islam [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/15971/>
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy Learning Mind - Effectiveness of a Mindfulness Program on Mental Health Compared to a Relaxation Program and Teaching as Usual in Schools: A Cluster-Randomised Controlled Trial. *Journal of Affective Disorders*, 260(June 2019), 660-669. DOI:10.1016/j.jad.2019.08.087
- Windu, G. A. (2021, December). Kesehatan Mental bagi Anak-anak Panti Asuhan Taqwa Al-Qolbi. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/gheaardywindututunineke6071/61c5ac319bdc4054f342bf63/kesehatan-mental-bagi-anak-anak-panti-asuhan-taqwa-al-qolbi>