Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 5 No 12 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

INTERVENSI PEKERJA SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL ANAK DI PANTI ASUHAN BUNGA BAKUNG, KABANJAHE

Andrew Winpray Karo-karo[1], Fajar Utama Ritonga[2], Bengkel Ginting[3]
Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara
Email : *andrewkzr01@gmail.com[1]*
fajar.utama@usu.ac.id[2]
bengkel@usu.ac.id[3]

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk menggambarkan praktik intervensi sosial terhadap D. Milala, seorang anak laki-laki berusia 14 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Bunga Bakung, Kabanjahe. Klien menunjukkan gejala kecemasan ringan seperti sulit tidur, rendah diri, dan menarik diri dari pergaulan. Pendekatan yang digunakan dalam praktik ini adalah case work dengan pendekatan Client-Centered Therapy serta unsur Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Intervensi dilakukan selama 1 bulan melalui konseling individu, journaling, latihan pernapasan, serta pelibatan dalam kegiatan kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi, kepercayaan diri, dan interaksi sosial klien.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri, Interaksi Sosial

ABSTRACT

This study aims to describe the practice of social intervention for D. Milala, a 14-year-old boy living in Bunga Bakung Orphanage, Kabanjahe. The client showed mild anxiety symptoms such as difficulty sleeping, low self-esteem, and withdrawal from socializing. The approach used in this practice is case work with a Client-Centered Therapy approach and elements of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The intervention was carried out for 1 month through individual counseling, journaling, breathing exercises, and involvement in group activities. The evaluation results showed significant improvements in the client's emotional regulation, self-confidence, and social interactions.

***Keywords**: Emotional Regulation, Self-Confidence, Social Interaction*

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

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan anak, khususnya bagi mereka yang berada dalam situasi rentan seperti anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan psikososial, yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Namun, anak-anak di panti asuhan

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 5 No 12 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

seringkali menghadapi hambatan untuk tumbuh secara optimal karena keterbatasan lingkungan yang suportif, baik secara emosional maupun sosial. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres berkepanjangan, dan rendahnya rasa percaya diri.

Studi menunjukkan bahwa kehidupan di panti asuhan dapat memunculkan tantangan psikososial yang kompleks. Anak-anak tidak hanya berhadapan dengan kehilangan figur orang tua, tetapi juga dengan dinamika relasi yang minim keintiman dan stabilitas. Mereka sering merasa tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan diri atau membangun koneksi emosional yang aman, sehingga berpotensi berkembang menjadi individu yang tertutup, mudah cemas, dan sulit mempercayai orang lain. Perasaan terabaikan, ketidakpastian masa depan, serta stigma sosial sebagai anak panti turut memperparah kondisi ini.

Situasi tersebut menjadi perhatian penting dalam praktik pekerjaan sosial. Dalam konteks profesi ini, pekerja sosial memiliki mandat untuk membantu kelompok rentan mencapai keberfungsian sosial yang optimal melalui pendekatan holistik, empatik, dan berorientasi pada kekuatan (strength-based approach). Zastrow dan Kirst-Ashman (2010) menekankan bahwa pekerja sosial tidak hanya bertugas memahami masalah yang dihadapi klien, tetapi juga harus mampu merancang dan menerapkan intervensi yang berakar pada nilai, pengetahuan, dan keterampilan profesional.

Praktik intervensi terhadap kesehatan mental anak panti asuhan menuntut strategi yang sistematis dan sensitif terhadap kondisi emosional klien. Hal ini mencakup tahapan engagement, asesmen, perencanaan, intervensi, monitoring, hingga terminasi, yang keseluruhannya bertujuan menciptakan perubahan positif secara berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan lingkungan sekitar seperti pengasuh panti dan pihak sekolah juga menjadi elemen penting untuk memastikan dukungan yang konsisten terhadap pemulihan psikologis anak.

Dalam studi kasus ini, klien yang bernama D. Milala merupakan seorang anak laki-laki berusia 14 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Bunga Bakung, Kabanjahe. Berdasarkan hasil observasi awal, D. Milala menunjukkan gejala kecemasan ringan, seperti kesulitan tidur, perasaan minder, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Situasi ini berdampak pada proses belajar dan interaksi sosialnya di sekolah maupun di panti. Dengan mempertimbangkan latar belakang dan kebutuhan klien, intervensi yang dirancang berfokus pada peningkatan regulasi emosi, penguatan harga diri, serta pengembangan keterampilan sosial melalui pendekatan psikososial yang berpusat pada klien.

Melalui intervensi ini, diharapkan klien dapat mengalami peningkatan dalam aspek psikologis dan sosial yang berdampak langsung terhadap kualitas hidupnya. Penelitian ini juga menjadi kontribusi penting dalam memperkaya literatur praktik pekerjaan sosial di ranah intervensi anak panti asuhan, khususnya dalam bidang kesehatan mental.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Panti Asuhan Bunga Bakung, Kabanjahe
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Maret hingga Mei 2025

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, jurnal reflektif klien, dan kolaborasi dengan pengasuh panti serta pihak sekolah. Intervensi berlangsung dari Mei–Juni 2025 di Panti Asuhan Bunga Bakung, Kabanjahe. Teknik asesmen mencakup wawancara mendalam dan observasi perilaku emosional.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 5 No 12 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

METODE KEGIATAN

1. Engagement, Intake, dan Contract. Tahap awal dilakukan dengan membangun hubungan suportif berbasis empati dan komunikasi terbuka. D. Milala mulai terbuka tentang pengalaman emosionalnya di panti dan sekolah. Kontrak kerja disusun secara informal, menargetkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kepercayaan diri.
2. Assesment. Assessment dilakukan secara holistik menggunakan teknik observasi, wawancara terstruktur, dan instrumen sederhana untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mental klien. Ditemukan bahwa klien mengalami gejala ringan gangguan kecemasan (anxietas), seperti sulit tidur, sering merasa tidak percaya diri, cemas berlebihan, dan cenderung menarik diri dari lingkungan social.
3. Perencanaan (Planning). Perencanaan intervensi dilakukan dengan pendekatan Client-Centered Therapy dan elemen dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Program kerja mencakup konseling individual mingguan, latihan pernapasan untuk mengurangi kecemasan, aktivitas ekspresif seperti journaling dan menggambar, serta pelibatan dalam kelompok dukungan di panti.
4. Intervensi Langsung. Intervensi berlangsung selama 1 bulan, dengan pertemuan rutin setiap minggu dan komunikasi informal sebagai bagian dari monitoring harian. Intervensi difokuskan pada pengenalan emosi, latihan relaksasi, validasi diri, serta peningkatan interaksi sosial melalui kegiatan kelompok. Guru dan pengasuh dilibatkan sebagai sistem pendukung.
5. Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan setiap minggu melalui catatan harian dan evaluasi reflektif klien. Klien menunjukkan perkembangan positif dalam mengenali dan mengelola emosinya. Klien juga lebih aktif dalam kegiatan sosial dan terbuka dalam komunikasi.
6. Terminasi. Terminasi dilakukan secara bertahap. Sesi refleksi akhir memperlihatkan bahwa klien merasa terbantu dan lebih percaya diri. Catatan lanjutan diberikan kepada pengasuh panti agar klien tetap mendapatkan dukungan emosional

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses intervensi sosial yang dilakukan terhadap D. Milala menunjukkan bahwa pendekatan pekerjaan sosial individual (case work) yang sistematis dan empatik dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental anak panti asuhan. Klien yang semula menunjukkan gejala kecemasan ringan, perasaan rendah diri, dan keterbatasan dalam menjalin relasi sosial, mengalami perubahan positif setelah mengikuti intervensi selama satu bulan.

Sesuai dengan teori Perlman (1957), tahapan case work mulai dari engagement hingga terminasi harus dilaksanakan secara konsisten dengan memperhatikan aspek psikologis dan sosial klien. Dalam kasus ini, proses **engagement** menjadi krusial dalam membangun hubungan kepercayaan. Klien awalnya tertutup, namun melalui komunikasi empatik dan pendekatan yang hangat, ia mulai membuka diri terhadap pendamping. Ini menguatkan prinsip bahwa hubungan profesional yang aman menjadi dasar keberhasilan intervensi.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 5 No 12 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Selanjutnya, pada tahap **assessment**, digunakan metode wawancara dan observasi untuk menggali sumber kecemasan klien. Penemuan bahwa tekanan sosial dan kurangnya dukungan emosional merupakan penyebab utama kecemasan sesuai dengan pendekatan sistem ekologi Bronfenbrenner. Mikrosistem seperti panti dan sekolah memegang peran penting dalam membentuk pengalaman emosional anak.

Perencanaan intervensi disusun dengan mengadopsi **pendekatan strength-based**, yang menekankan pada kekuatan dan potensi klien. Klien didorong untuk mengenali kemampuan dirinya melalui kegiatan positif seperti journaling dan latihan pernapasan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membangun self-esteem dan mengurangi self-stigma, yang sering terjadi pada anak-anak dalam situasi terpinggirkan. Pendekatan ini juga sejalan dengan model pemulihan psikososial yang tidak fokus pada kelemahan, tetapi pada sumber daya dan ketahanan (resilience) yang dimiliki klien.

Selama fase **intervensi langsung**, klien mengikuti sesi konseling mingguan dan komunikasi informal. Penggunaan metode Client-Centered Therapy memungkinkan klien merasa aman dan bebas mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi. Teknik active listening, refleksi, dan validasi emosional digunakan untuk membantu klien membangun kesadaran emosional dan belajar merespons stres dengan cara yang sehat. Klien juga dilibatkan dalam kegiatan kelompok di panti, yang bertujuan mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kemampuan sosial.

Evaluasi dan monitoring dilakukan dengan pendekatan berkelanjutan. Pendamping memantau perubahan perilaku dan emosi klien melalui observasi langsung, wawancara reflektif, dan jurnal klien. Perubahan yang terlihat seperti meningkatnya keterbukaan, keberanian dalam berinteraksi, dan inisiatif dalam kegiatan menunjukkan bahwa intervensi memberikan hasil positif. Peningkatan ini juga didukung oleh teori Bandura tentang **self-efficacy**, yaitu kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Pengalaman berhasil yang dirasakan klien selama sesi konseling dan kegiatan sosial memperkuat kepercayaan dirinya untuk bertindak mandiri dalam situasi sosial yang sebelumnya dihindari.

Dalam tahap **terminasi**, pendekatan partisipatif digunakan untuk memberikan ruang refleksi bagi klien. Ini sejalan dengan prinsip empowering dalam pekerjaan sosial, yang bertujuan memastikan bahwa klien dapat melanjutkan perubahan positif secara mandiri. Pemberian rekomendasi tindak lanjut kepada pengasuh panti menjadi bagian penting dari keberlanjutan hasil intervensi. Dalam praktik pekerjaan sosial, keberhasilan tidak hanya

dilihat dari perubahan sementara, tetapi juga dari bagaimana lingkungan klien mampu mendukung keberlangsungan perubahan tersebut.

KESIMPULAN

Intervensi pekerjaan sosial individual yang dilakukan terhadap D. Milala di Panti Asuhan Bunga Bakung membuktikan bahwa pendekatan yang sistematis, empatik, dan berfokus pada kekuatan klien dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan mental anak panti. Klien yang sebelumnya menunjukkan gejala kecemasan ringan, rendah diri, dan kesulitan berinteraksi sosial, menunjukkan kemajuan signifikan dalam hal regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterlibatan sosial setelah menjalani intervensi selama satu bulan.

Penerapan metode case work melalui tahapan engagement, assessment, planning, intervensi, evaluasi-monitoring, hingga terminasi, memberikan hasil yang konstruktif ketika dilaksanakan secara konsisten dan berlandaskan nilai-nilai profesional pekerjaan sosial. Penggunaan teknik seperti journaling, latihan pernapasan, konseling individual, dan kegiatan kelompok terbukti efektif membantu klien membangun kesadaran emosional dan koneksi sosial yang lebih sehat.

Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti pengasuh panti dan guru di sekolah, menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Hal ini menguatkan pentingnya kolaborasi lintas sistem dalam membantu pemulihan psikososial anak. Intervensi ini juga menunjukkan bahwa perubahan yang berkelanjutan dapat dicapai ketika anak diberikan ruang untuk tumbuh dalam lingkungan yang aman secara emosional dan responsif terhadap kebutuhannya.

Dengan demikian, praktik ini menegaskan bahwa intervensi sosial berbasis kekuatan dan hubungan terapeutik yang suportif mampu menciptakan perubahan yang bermakna, serta dapat dijadikan model dalam menangani masalah kesehatan mental anak-anak di panti asuhan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Humanisa, H. (2019). Gambaran Perkembangan Psikososial Pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Al-Amin Kecamatan Tarogong Kaler Kabupaten Garut. *Repository Universitas Jenderal Soedirman*.

Putri Muliati, L. (2023). Peran pengasuh dalam menstimulasi perkembangan psikososial anak di Panti Sosial Asuhan Anak "Generasi Harapan" Kota Mataram. *etheses UIN Mataram*.

Sari, T. W., Ayuningtiyas, R., Siregar, U. A., Fitri, I., & Aiyuda, N. (2022). Pendampingan Kesehatan Fisik, Mental, Dan Sosial Dalam Masa New Normal Terhadap Anak Binaan Panti Asuhan As-Salaam Kota Pekanbaru. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 141–146.

Susanto, M. F. A. (2020). Pendampingan Psikologis Berupa Konseling dan Kegiatan Terencana Pada Anak-Anak Penghuni Yayasan Anak Shaleh Dalam Upaya Meningkatkan Self Esteem. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*.

Setiawan, Y. (2020). Proses Pendampingan Anak Sosiopat dalam Mengembangkan Kemampuan Moral dan Sosial Emosional (Studi Kasus di Panti Sosial Marsudi Putra Dharmapala Indralaya). *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat (JPPM)*, 5(2).

Nurfitri, F. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Bimbingan Psikososial Terhadap Anak Keluarga Retak (Broken Home) Di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Putra Utama 2 Plumpang Jakarta Utara. *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 5 No 12 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Aulia, F., Jannati, Z., & Suryati, S. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Di Panti Asuhan Aisyiyah Al-Munawaroh Kota Prabumulih. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 51–58.