

Perjalanan Emosional Remaja di Salah Satu Panti Asuhan Medan

Neysa Aulia Putri¹, Mia Aulia Lubis²

Universitas Sumatera Utara

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

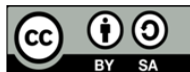
Available online June 02, 2025

Kata kunci:

Emosional Remaja, Panti Asuhan, Medan

Keywords:

Adolescent emotions, orphanage, Medan



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Panti asuhan di Indonesia berfungsi penting dalam mendukung anak-anak yang tidak memiliki keluarga, membantu mereka berkembang dengan baik. Anak-anak ini diasuh oleh pengasuh yang berperan sebagai pengganti orangtua, dengan harapan mereka dapat berbaaur dan bersosialisasi dalam lingkungan yang beragam. Namun, remaja di panti asuhan sering menghadapi masalah emosional, seperti kesulitan mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan sosial, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami perjalanan emosi seorang remaja berusia 17 tahun di panti asuhan Medan, dengan fokus pada intervensi mikro untuk membantu mengelola emosinya.

ABSTRACT

Orphanages in Indonesia play an important role in supporting children who do not have families, helping them develop well. These children are cared for by caregivers who act as substitute parents, with the hope that they can blend in and socialize in a diverse environment. However, adolescents in orphanages often face emotional problems, such as difficulties in expressing feelings and seeking social support, which can affect their mental health. This study uses qualitative methods to understand the emotional journey of a 17-year-old adolescent in an

orphanage in Medan, with a focus on micro-interventions to help manage her emotions.

PENDAHULUAN

Panti asuhan di Indonesia saat ini berkembang dengan sangat dinamis dalam upaya memperbaiki masa depan anak. Panti asuhan sangat populer untuk membantu anak-anak yang tidak memiliki keluarga atau tidak tinggal bersama keluarga untuk pulih kembali dan berkembang dengan wajar (Kemenkes RI, 2010). Anak-anak yang tinggal di panti asuhan diasuh oleh pengasuh sebagai pengganti peranan orangtua. Pengasuh menjaga dan membimbing anak-anak agar mereka menjadi orang dewasa yang bermanfaat dan bertanggung jawab terhadap masyarakat dan diri mereka sendiri di kemudian hari (Santoso, 2015).

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan diharapkan dapat berbaaur dan bersosialisasi langsung dengan semua orang yang tinggal di sana, karena mereka hidup dalam berbagai dimensi sosial. Anak-anak yang berasal dari status dan latar belakang yang berbeda, interaksi ini menyebabkan penilaian dan perspektif sesama teman berubah, yang mengakibatkan perbedaan watak dan karakter di antara penghuni panti asuhan (Dwi Haryanti, 2016).

Anak yang kini beranjak remaja merupakan generasi dari penerus bangsa, yang akan melanjutkan cita-cita dan harapan bangsa dan bertanggung jawab atas masa depan. Oleh karena itu, masyarakat sangat menginginkan remaja yang dapat mencapai potensi dan tanggung jawabnya dalam semua aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual. Sehubungan dengan aspek perkembangan remaja, banyak masalah emosional remaja ditemukan saat mengerjakan tugas ini, termasuk gejala tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal maupun eksternal (Azmi, 2015).

Remaja tersebut kesulitan dalam memahami cara terbaik untuk mengungkapkan perasaan atau mencari dukungan sosial guna mengatasi masalah yang ada dalam benaknya. Perkembangan ini menunjukkan bahwa berbagai masalah emosional remaja dapat disebabkan oleh faktor-faktor dalam keluarga atau lingkungan sekitar, seperti ketidakharmonisan antara anggota keluarga, konflik dengan teman sebaya, dan lainnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan perasaan tidak tenang dan kesepian pada remaja yang mengalami dapat memicu terjadi permasalahan pada mental seseorang (Ali, 2017).

World Health Organization (WHO, 2018) menyatakan bahwa gangguan mental emosional adalah kondisi yang dialami oleh seseorang dengan ditandai oleh perubahan emosi dan yang jika dibiarkan untuk

*Corresponding author

E-mail addresses: neysaaulia1901@gmail.com

waktu yang lama akan menjadi perbuatan patologis. Orang-orang dengan gangguan mental emosional terdiri dari 16% dari semua penyakit dan cedera di seluruh dunia, dan setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun atau lebih

Isu-isu tentang perkembangan mental emosional remaja menarik untuk diteliti karena pentingnya keberhasilan perkembangan selama masa remaja dan efeknya terhadap perkembangan dan kesehatan di masa dewasa. Menurut Oktafia (2015), sebagian besar anak yang tinggal di panti asuhan memiliki konsep diri negatif dan lebih rentan terhadap masalah perilaku.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan hasil observasi di lapangan, penulis menemukan salah satu anak remaja di panti asuhan yang dijadikan lokasi Praktek Kerja Lapangan. Anak tersebut mengalami kesulitan dalam memahami perjalanan emosinya dan tidak tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membantu dan menggali lebih dalam mengenai perjalanan emosi remaja tersebut dengan menggunakan pendekatan mikro dan metode kualitatif.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif, menurut (Abdussamad, 2021), dilakukan untuk mempelajari kondisi obyek yang alami dengan tujuan untuk memberikan penjelasan deskriptif tentang fenomena yang diselidiki. Menurut (Gunawan, 2022) penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami dan menganalisis peristiwa perilaku manusia dalam konteks tertentu, dan mereka dilakukan dalam lingkungan yang natural.

Selain itu, penelitian ini menggunakan intervensi mikro, seperti yang dinyatakan Edi Suharto, yang terdiri dari intervensi spiritual, konseling individu, dan konseling sebaya. Salah satu keahlian pekerja sosial yang dikenal sebagai intervensi mikro digunakan untuk menangani masalah yang berada di lingkup individu dan keluarga. Masalah psikologis seperti stres, hambatan dalam hubungan, kurang kepercayaan diri, kesepian, dan kesulitan menyesuaikan diri adalah problema masalah yang umumnya ditangani. Dalam hal ini, terapi perorangan, atau casework, adalah teknik terapi psikososial yang berpusat pada klien yang digunakan dalam lingkungan mikro ini (Suharto, 2007).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja berumur 17 tahun yang tinggal di salah satu panti asuhan di Medan. Remaja tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya dan tidak mengetahui cara mengungkapkan apa yang dirasakannya. Berdasarkan permasalahan yang ada, penulis mengkaji mengenai biologis, psikologis, sosial dan spiritual klien

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis, dengan merujuk pada tahapan metode casework menurut Zastrow, proses ini mencakup penerimaan (intake), pengkajian (assessment), perencanaan intervensi, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan terminasi. Tahapan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Berikut merupakan hasil dari penelitian yang ada, yaitu:

Penerimaan (intake)

Pada tahap awal ini, penulis berusaha melakukan pendekatan kepada klien remaja. Pendekatan ini mendapat respons positif dari klien, yang ditandai dengan terjadinya pertukaran pembicaraan dua arah antara penulis dan klien. Meskipun demikian, klien masih belum sepenuhnya terbuka kepada penulis. Situasi ini mendorong penulis untuk mengambil keputusan untuk melanjutkan pendekatan pada pertemuan berikutnya, dengan harapan dapat membangun kepercayaan klien terhadap penulis.

Pada pendekatan kedua, penulis memulai dengan menanyakan kabar dan kegiatan klien pada hari itu. Dalam pertemuan ini, klien mengungkapkan semua hal mengenai latar belakang dirinya dan keluarganya. Klien juga menceritakan masalah-masalah yang pernah dialami di masa lalu, serta tantangan yang sedang dihadapinya saat ini, termasuk suasana hati yang sedang dirasakannya. Pendekatan yang lebih akrab ini memungkinkan klien untuk berbagi secara lebih terbuka dan mendalam.

Pengkajian (assessment)

Pada tahap kedua ini, penulis melanjutkan pendekatan melalui serangkaian pertemuan yang berkesinambungan. Secara bertahap, penulis mulai melakukan pengkajian terhadap klien, mencakup beberapa aspek penting. Pertama, penulis menilai bagaimana perasaan klien saat ini serta perasaannya terkait pengalaman yang telah dilaluinya. Selanjutnya, penulis mengamati cara klien berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan hubungan yang dibangun dengan orang lain.

Selain itu, penulis mencari tahu bagaimana klien mencari dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Kesehatan fisik klien juga diperhatikan untuk memastikan kondisi fisik yang memengaruhi kesejahteraannya. Terakhir, penulis menggali aspek spiritual klien, termasuk kepercayaan dan praktik spiritual yang dijalani. Melalui pengkajian ini, penulis berharap dapat memahami lebih dalam tentang klien dan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraannya

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa klien tidak memiliki permasalahan biologis, dengan kondisi tubuh yang sehat. Namun, di sisi psikologis, klien mengalami kesulitan dalam melepaskan emosi, yang membuatnya cenderung menyimpan perasaan tersebut sendiri. Pada suatu momen, klien merasa tidak mampu mengatur emosinya, yang terus menerus menghantui pikirannya, sehingga ia memutuskan untuk mengurung diri selama seminggu. Hal ini menjadi fokus penulis dalam membantu klien merilis emosinya secara bertahap. Selain itu pada aspek sosial, klien masih mampu berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya seperti biasa, seolah tidak ada yang terjadi. Terakhir, dalam aspek spiritual, klien tetap menjalani rutinitas ibadah yang dianutnya.

Perencanaan intervensi

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan penulis terhadap masalah klien, penulis merancang rencana yang tepat dan mudah diimplementasikan, yang dapat menjadi kebiasaan positif yang berkelanjutan bagi klien. Salah satu saran yang diajukan adalah untuk membiasakan diri melakukan journaling mengenai perasaan yang dialami. Dalam hal ini, program journaling untuk regulasi emosi dapat menjadi solusi yang efektif. Menulis jurnal telah terbukti sebagai metode yang bermanfaat dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui jurnal, individu dapat mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman, dan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif adalah salah satu bentuk intervensi psikoterapi kognitif yang dapat membantu mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, dan stres. Terapi ini berfokus pada refleksi pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (Wilda Ansar, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian Danarti (2018), yang menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat berkontribusi pada penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang.

Pelaksanaan Intervensi

Pada tahap pelaksanaan ini, klien mulai mengikuti rencana yang telah disarankan dengan perasaan bahagia, di mana ia dapat mengungkapkan keresahan yang dirasakannya. Klien melakukannya setiap malam menjelang tidur dengan menggunakan buku diary yang telah disiapkan. Menurut pernyataan klien, ia berkomitmen untuk menjadikannya sebagai kebiasaan dalam mengekspresikan perasaannya tanpa rasa takut akan penilaian dari orang-orang di sekitarnya.

Evaluasi

Pada tahap ini, penulis melakukan evaluasi terhadap perkembangan klien dalam praktik journaling sebagai cara untuk memahami perjalanan emosionalnya. Klien telah berhasil melaksanakan kegiatan ini secara mandiri, menunjukkan kemajuan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa journaling telah menjadi rutinitas positif bagi klien, yang mampu membantunya merilis emosi yang dirasakan dengan lebih efektif. Dengan kemampuan ini, klien tidak hanya mengelola perasaannya, tetapi juga membangun kebiasaan yang dapat mendukung kesejahteraan mentalnya di masa depan.

Terminasi

Pada tahapan ini hubungan antara praktikan dan klien berakhir. Tahap ini dilakukan ketika tujuan yang telah disepakati dalam kontrak telah tercapai, sehingga memungkinkan untuk menghentikan proses tersebut. Pada saat ini, praktikan menyelesaikan semua kegiatan yang telah dilakukan bersama klien. Dari keseluruhan proses, dapat disimpulkan bahwa klien telah menunjukkan perubahan positif. Perubahan ini terlihat dari kemampuan klien untuk merilis emosi secara mandiri melalui praktik journaling yang dilakukannya setiap malam sebelum tidur. Dengan demikian, klien tidak hanya mencapai tujuan yang ditetapkan, tetapi juga mengembangkan keterampilan yang dapat mendukung kesejahteraan emosionalnya di masa mendatang.

SIMPULAN

Proses intervensi dimulai dengan penerimaan klien remaja, di mana penulis membangun hubungan melalui pendekatan yang akrab. Setelah klien membuka diri tentang latar belakang dan tantangan yang dihadapi, penulis melakukan pengkajian mendalam terhadap kondisi emosional, sosial, fisik, dan spiritual klien. Berdasarkan pengkajian ini, penulis merancang rencana intervensi berupa journaling untuk membantu klien mengelola emosinya. Klien melaksanakan journaling secara mandiri dengan perasaan bahagia, yang terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan mentalnya. Evaluasi menunjukkan kemajuan signifikan, dan hubungan praktikan serta klien berakhir saat tujuan tercapai, dengan klien mengembangkan keterampilan untuk merilis emosi yang bermanfaat di masa depan.

REFERENSI

- Abdussamad, H. Z. (2021). Metode Penelitian. Cv. Syakir Media Press.
Ali, M. &. (2017). Psikologi Remaja. Bumi Aksara, 12.
Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya. Jurnal Pendidikan Sosial, 36-46.

- Dwi Haryanti, E. M. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, 97-104.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Hutagaol, U. T. (2024). Penerapan Metode Casework Dalam Membangun Rasa Kepercayaan Diri Residen Residivis . *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia (Jppmi)* , 52-58.
- Suharto, E. (2007). *Pekerjaan Sosial Di Dunia Industri (Coporate Social Responsibility)*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Wilda Ansar, I. A.-Z. (2024). Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal. *Science And Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 106-112.