

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI MASALAH KECEMASAN PADA ANAK DI PANTI ASUHAN

Zulfa Saleh¹, Yeni Karneli²

Universitas Negeri Padang^{1,2}
E-mail: zulfa.saleh.12@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:
Mei 2020
Published:
Juni 2020

Abstract

Counseling is a process of assistance provided by experts to individuals or groups of individuals to develop KES and alleviate KES-T. The purpose of this study is the importance of the role of services for orphans with diverse backgrounds. Gathering life in the orphanage itself needs to be done by each individual resident of the orphanage. Researchers used the Indonesian DASS instrument to determine psychological conditions related to stress, understanding and depression. And intervene by providing group services and individual counseling. Instrument processing results. DASS. Obtained from children during orphanages. However, there are 2 children who must fix the difficulties that must be resolved and 4 children that must be approved. Counseling services need to be provided so that feelings can be quickly dealt with and don't dissolve which can hinder a child's development.

Keywords: *Counseling Guidance, Anxiety, Orphanage*

Abstrak

Konseling adalah proses bantuann yang diberikan ahli kepada individu atau sekelompok individu untuk mengembangkan KES dan mengentaskan KES-T. Tujuan penelitian ini adalah pentingnya peran layanan konseling bagi anak panti yang berlatar belakang beragam. Berkumpul hidup dalam rumah panti asuhan dimana penyesuaian diri sangatlah penting untuk dilakukan oleh setiap individu penghuni panti. Peneliti menggunakan instrumen DASS Indonesia untuk mengetahui kondisi psikologis yang berkenaan dengan stres, kecemasan dan depresi. Dan memberi intervensi dengan memberi layanan konseling kelompok dan konseling perorangan. Hasil pengolahan instrumen DASS diperoleh kehidupan yang bahagia dialami anak selama di panti. Namun ada 2 anak yang mengalami kecemasan berat yang harus menemui konselor dan 4 orang anak mengalami kecemasan sederhana dan perlu pengelolaan. Layanan konseling perlu diberikan agar rasa kecemasan dapat segera teratasi dan tidak berlarut-larut yang dapat menghambat perkembangan anak.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Kecemasan, Panti Asuhan

PENDAHULUAN

Menjadi yatim atau piatu bukanlah pilihan, itulah ketentuan yang sudah berlaku, namun kehidupan keluarga yang ditinggalkan harus terus berlangsung. Kehidupan dalam keluarga akan berubah total, harus ada pengganti pencari nafkah pada keluarga. Perubahan kondisi keluarga membutuhkan proses penyesuaian segera agar kehidupan keluarga terus berlanjut.

Perubahan dimulai dengan bergantinya peran. Seorang istri dan ibu yang semula sebagai pendamping suami dan ayah berganti peran sebagai pencari nafkah. Bila pendidikan ibu tinggi maka mudah untuk masuk ke lingkungan kerja formal dan daya dukungnya tinggi, namun sebaliknya bila pendidikan ibu kurang maka pekerjaan yang dapat dilakukan ibu adalah sektor nonformal yang membutuhkan waktu yang panjang serta kerja keras dengan penghasilan yang naik turun tidak tetap.

Perubahan peran ibu dimana ibu harus fokus bekerja sehingga menghabiskan waktu dan tenaganya kerap berdampak pada kondisi pengasuhan dan pendidikan anak, apalagi anak-anak yang masih kecil sangat banyak membutuhkan perhatian, pengasuhan dan bimbingan. Bila peran ibu sebagai pendidik sama sekali tidak ada, karena pemenuhan kebutuhan ekonomi, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang tanpa arah dan bimbingan yang memadai, karena tidak ada orang yang mengawasi anak-anak bermain. Hal ini berpotensi pada sikap dan tingkah laku anak, karena sikap dan tingkah laku anak didapat dari model yang ada di sekitarnya. Bila anak tanpa arahan dan bimbingan karena maka lingkungan lah yang menjadi model dan seperti itulah anak akan tumbuh.

Panti asuhan dapat menjadi salah satu alternatif bagi keluarga yatim atau piatu untuk membantu setelah keluarga dekatnya tidak dapat membantu. Diharapkan di panti asuhan anak mendapatkan kebutuhannya yang tidak bisa dipenuhi dalam keluarganya. Selain

memenuhi kebutuhan dasar anak membutuhkan pendidikan yang akan menghantarkan dirinya mandiri dengan pendidikan yang diperolehnya.

PEMBAHASAN

Konseling adalah proses pemberian bantuan dari seorang ahli kepada individu/sekelompok individu untuk mengembangkan KES dan mengentaskan KES-T. Pemberian bantuan terutama diberikan kepada individu dan sekelompok individu yang membutuhkan. Dalam hal ini Anak asuh yang berada di panti sosial asuhan anak memiliki berbagai macam latarbelakang, pengalaman yang dibawa mereka dari berbagai lingkungan yang pernah dialami akan berdampak pada pembentukan psikologi dan sosialnya.

Fenomena diatas memberikan gambaran kondisi anak asuh. Diperlukan adanya penanganan dan pengasuhan yang tepat untuk mengatasi kondisi ini. Sehingga penyesuaian diri dengan lingkungan dan nilai/ aturan yang berlaku di panti dapat diterima dan menyesuaikan dirinya dapat berhasil. Secara umum dalam Kepmensos No.50/HUK/2004 menjelaskan bahwa Panti Sosial Asuhan Anak adalah :

“Panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu, yatim piatu, anak yang kurang mampu, dan terlantar agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali dan dapat berkembang secara wajar.”

Panti Sosial Asuhan Anak juga memegang fungsi yang harus dijalankan dalam penyelenggaraannya, fungsi-fungsi tersebut terwujud dalam program dan pelayanan yang diberikan oleh panti. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia panti asuhan mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Sebagai lembaga pelayanan kesejahteraan bagi anak dan melaksanakan pengasuhan alternatif pengganti orang tua. Pengasuhan

alternatif merupakan pengasuhan berbasis keluarga pengganti yang dilaksanakan oleh pihak-pihak di luar keluarga inti atau kerabat anak. Pengasuhan alternatif yang diselenggarakan lembaga/panti asuhan harus diprioritaskan untuk menyediakan lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang anak, kelekatan (*attachment*), dan permanensi melalui keluarga pengganti.

2. Sebagai Pusat Pelayanan Kesejahteraan Sosial Anak Panti asuhan berfungsi sebagai pemulihan, perlindungan, pengembangan, dan pencegahan.
3. Sebagai Pusat Data dan Informasi Serta Konsultasi Kesejahteraan Sosial Anak.

Panti Asuhan diharapkan melaksanakan pendidikan dan latihan keterampilan di dalam dan di luar panti yang bertujuan menumbuhkan usaha ekonomis produktif. Adapun anak yang layak menjadi anak asuh ialah anak yang berada pada situasi sebagai berikut:

- a. Keluarga anak tidak memberikan pengasuhan yang memadai sekalipun dengan dukungan yang sesuai, mengabaikan, atau melepaskan tanggung jawab terhadap anaknya.
- b. Anak yang tidak memiliki keluarga atau keberadaan keluarga atau kerabat tidak diketahui.
- c. Anak yang menjadi korban kekerasan, perlakuan salah, penelantaran, atau eksploitasi, sehingga demi keselamatan dan kesejahteraan diri mereka, pengasuhan dalam keluarga justru bertentangan dengan kepentingan terbaik anak.
- d. Anak yang terpisah dari keluarga karena bencana, baik konflik sosial maupun bencana alam.

Berdasarkan fungsinya panti asuhan menjadi lembaga yang sangat membutuhkan konseling, karena ketika

anak tiba dipanti butuh layanan orientasi tentang kondisi panti asuhan, kegiatan harian yang harus diikuti, aturan yang diterapkan, tujuan keberadaan anak di panti agar dapat berkembang baik dan mengikuti aktivitas yang dilakukan dipanti asuhan. Layanan informasi diperlukan untuk disampaikan kepada wali tentang apa saja program kegiatan yang akan diperoleh anak sehingga orang tua/wali merasa yakin dan percaya dengan panti asuhan tempat anaknya dititipkan. Layanan informasi juga perlu diberikan kepada anak agar dapat segera menyesuaikan diri dengan keadaan panti, misalnya tugas yang dilakukan anak dari bangun tidur sampai tidur lagi. Layanan penguasaan konten yang membangun kebiasaan sangat diperlukan agar anak-anak panti memiliki kebiasaan yang baik dalam ibadah, belajar, berbicara, bersikap, berpikir, yang dimasukkan dalam aktivitas terarah dan terprogram. Hal ini menjadi penting di terapkan mengingat anak panti memiliki latar belakang yang beragam, dengan pengalaman yang berbeda-beda sehingga membentuk kebiasaan baik sangat penting bagi pengembangan dirinya untuk dapat mandiri di masa yang akan datang.

Layanan penempatan dan penyaluran diperlukan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki anak sehingga setiap anak akan muncul konsep diri dan rasa percaya diri manakala ia dapat mengembangkan bakat dan minatnya. Anak yang berpotensi di bidang agama dapat arahan dan bimbingan akan menjadikannya berprestasi sehingga menaikkan harga diri anak. Anak yang cerdas dibidang akademik akan menunjukkan prestasi yang baik bila mendapat penyalurannya dengan ikut lomba-lomba. Selain menaikkan harga diri dan percaya diri penerimaan diri anak panti di masyarakat akan sangat baik membantunya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dimasyarakat.

Layanan kelompok yang sifatnya bimbingan dan konseling kelompok akan

membantu anak dalam melatih keberanian, kemampuan berbicara, menyampaikan pendapat, berbagi informasi/ cerita/ pengalaman dengan teman, berempati dengan keadaan teman sehingga diharapkan hubungan diantara mereka sebagai saudara selama dipanti menjadi kuat untuk saling membantu dan saling bahu membahu untuk melakukan kebaikan dan mencapai cita-cita.

Hurlock (1980: 214) mengatakan bahwa remaja dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun. Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan remaja akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Sehingga dalam hal ini remaja merasa dirinya diterima dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya.

Menurut House dalam Smet (1994: 136) dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang didalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosional, penghargaan dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan. Masing-masing dukungan tersebut memiliki manfaat bagi sipenerima nantinya. Sehingga dapat membantu remaja dalam mengatasi masalahnya yaitu mengurangi stress, kecemasan atau berbagai tekanan lainnya. Apabila remaja di panti asuhan mendapat cukup banyak dukungan sosial dari lingkungannya baik dari pengasuh maupun teman-teman di panti asuhan dalam bentuk apapun akan membuatnya mampu mengembangkan kepribadian yang sehat dan memiliki pandangan positif, sehingga dirinya memiliki kemampuan untuk mengadakan penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Hal ini dapat dipenuhi dengan layanan

bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

Layanan konseling perorangan akan membantu individu yang mengalami masalah baik pribadi, sosial, belajar maupun karir sehingga perkembangan anak dapat maksimal. Layanan konsultasi sangat dibutuhkan oleh pengurus panti berkenaan dengan cara menangani dan mengatasi masalah penyesuaian, kenakalan, memperbaiki perilaku anak yang mengalami pengalaman luar biasa sebelum datang ke panti, sehingga pengurus dapat memberi kesejahteraan terhadap semua anak panti.

Layanan mediasi dapat diberikan kepada wali atau pengurus panti yang membutuhkan mediasi dalam menyelesaikan masalah yang dialami anak. Layanan Advokasi diberikan kepada anak yang membutuhkan perlindungan hukum agar dapat berkembang secara optimal.

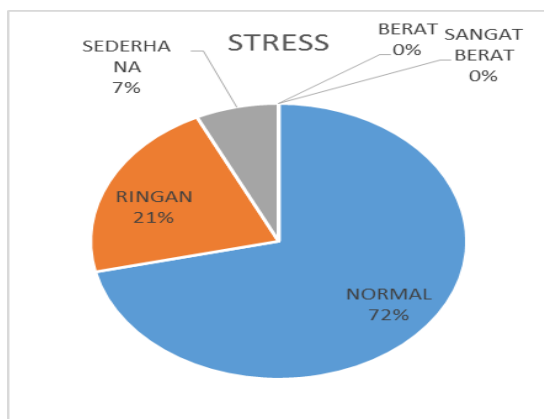
Pelaksanaan Konseling di Panti Asuhan

Pelaksanaan konseling yang dilakukan pada Panti Asuhan Muhammadiyah Rawamangun yang berlokasi di jalan Rukem III . Terdapat 16 anak yang tinggal dipanti semuanya laki-laki 14 orang berusia antara 10-14 tahun dan 2 orang usia 17 tahun. Pelayanan konseling dilakukan pada anak yang sebaya usianya yakni 10-14 tahun dimana terdapat siswa SD kelas 5-6 sebanyak 6 orang dan siswa SMP sebanyak 8 orang. Lamanya mereka tinggal di panti bervariasi ada 3 orang yang sudah tinggal selama 3 tahun, 2 orang sudah tinggal 2 tahun dan 9 orang baru akan 1 tahun.

Layanan konseling yang dilakukan antara lain; menyebar angket Dass Indonesia yang dapat melihat perasaan stres, kecemasan dan depresi, konseling kelompok, dan konseling perorangan. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen Dass Indonesia yang dilakukan pada Panti Asuhan Muhammadiyah dengan jumlah anak 14 orang terdiri dari usia 10-14 tahun yang berjenis kelamin laki-laki semua diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil DASS pada aspek Stress

Stress	Jumlah	Persentase
Normal/Kehidupan Bahagia	10	71,42857
Ringan/Sehat Sederhana/Perlu Pengelolaan	3	21,42857
Berat/Temui Konselor Sangat Berat/Rujuk Psikiater	1	7,142857
	0	0
	0	0
Total	14	100

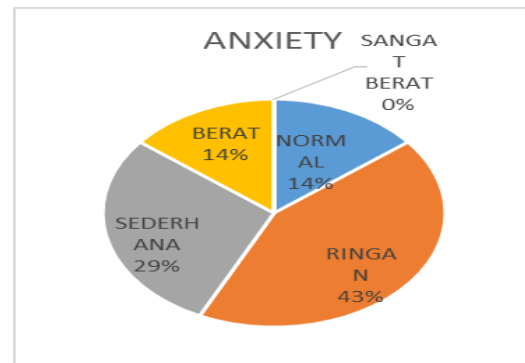


Gambar 1. Persentase Stress

Data diatas menunjukkan ada 3orang anak yang mengalami stres ringan tapi kategori sehat dan 1 anak sederhana artinya perlu pemgelolaan rasa stresnya, sedangkan 10 anak kondisinya normal artinya hidup bahagia.

Tabel 2. Hasil DASS pada aspek Kecemasan

Anxiety	Jumlah	Persentase
Normal/Hidup Bahagia	2	14,28571
Ringan/Sehat Sederhana/Perlu Pengelolaan	6	42,85714
Berat/Temui Konselor Sangat Berat/Rujuk Psikiater	4	14,28571
	2	14,28571
	0	0
Total	14	85,71429



Gambar 2. Tingkat Kecemasan

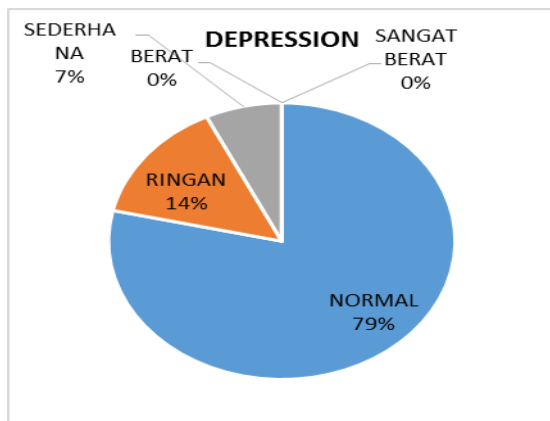
Ada 2 anak yang memiliki kecemasan kategori berat dan 4 anak yang kecemasannya memerlukan pengelolaan. Kepada ke 6 orang anak dilakukan konseling individu. Berdasarkan peninjauan yang dilakukan konselor terungkap dua anak yang mengalami kecemasan kategori berat mengalami pengalaman traumatis pada masa lalu, sehingga sudah berada selama 3 tahun masih mengalami kecemasan.

Selebihnya rata-rata baru tinggal selama 1 tahun dipanti masih memiliki kecemasan yang perlu dikelola. Kecemasan yang dialami antara lain cemas terhadap pelajaran bahasa Inggris dan matematika, cemas bila nilai kurang bagus dan ada pengaduan dari sekolah kepada pengurus panti, merasa takut salah, takut jadi susah, cemas memikirkan keluarga, cemas perlakuan orang lain, tidak merasa tenang diawal kedatangannya di panti disebabkan berpisah dengan orang tua dan tinggal bersama orang lain yang belum dikenal baik menimbulkan kecemasan tersendiri. Kecemasan sangat mungkin terjadi pada setiap orang ketika mengalami perubahan, kekurangan namun harus dapat dikelola denganbaik agar tidak menjadi penghambat kemajuan dirinya.

Tabel 1. Hasil DASS pada aspek Depresi

Depression	Jumlah	Persentase
Normal/Hidup Bahagia	11	78,57143
Ringan/Sehat Sederhana/Perlu Pengelolaan	2	14,28571
Berat/Temui Konselor Sangat Berat/Rujuk Psikiater	1	7,142857
	0	0

Konselor		
Sangat Berat/Rujuk Psikiater	0	0
Total	14	100



Gambar 3. Persentase Tingkat Depresi

Kondisi depresi tidak ditemukan pada anak panti hanya ada 1 anak yang memiliki depresi sederhana perlu diajarkan cara pengelolannya dengan melalui konseling. Data ini menunjukkan pengelolaan yang dilakukan pengurus panti asuhan sudah baik, kehidupan yang dirasakan anak di panti ini bahagia, tidak merasa tertekan, kecemasan dialami namun perlu pengelolaan yang dibantu konselor, dan bebas depresi.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terungkap semua anak mengalami kecemasan ketika diawal tinggal di panti, dan mereka melakukan berbagai cara untuk mengatasi kecemasannya antara lain dilupakan, diabaikan, tidak usah dipikirkan, sibukkan diri dengan kegiatan, banyak melakukan olah raga, tidak dipedulikan. Cara ini mungkin dapat menghilangkan kecemasannya namun sifatnya tidak permanen, terbukti sudah tinggal di panti selama 3 tahun masih ada 2 anak mengalami kecemasan dan sudah tinggal selama 1 tahun masih memerlukan pengelolaan kecemasan. Disinilah perlunya konseling dilakukan untuk mereframing pemikiran anak tentang keradaannya mereka di panti. Anak diajak

meninggalkan masa lalunya untuk menanam benih masa depan, sehingga mereka dapat cepat menyesuaikan diri mengikuti program kegiatan yang dilakukan.

Dalam hal belajar diperoleh data sebagai berikut; Ada 11 anak yang menyatakan sering mengantuk, ada 10 anak yang menyatakan kurang mengerti apa yang diterangkan guru, ada 8 anak yang menyatakan lekas lupa pada bahan pelajaran yang telah dipelajari, dan ada 6 anak menyatakan sering melamun. Melalui konseling perorangan dan konseling kelompok terungkap anak sering merasa mengantuk di hari Senin dan Kamis, karena ada pembiasaan puasa sunnah yang di berlakukan oleh panti. Anak kurang mengerti apa yang diterangkan guru pada pelajaran matematika dan bahasa Inggris, dalam hal cara menghitung, rumus yang digunakan dan dalam bahasa Inggris ketidak mengertian mulai dari arti kata, cara membaca/mengucapkannya dan cara menulis kata-kata berbahasa Inggris. Anak lekas lupa pada bahan pelajaran yang telah dipelajari, sebagian besar karena cara belajar yang tidak tepat, belajar tidak teratur sehingga mudah lupa apa yang sudah dipelajari. Anak suka melamun terungkap kebanyakan teringat keluarga di rumah.

Tabel 4. Data pilihan kesulitan belajar

1	Sering mengantuk	1
2	kurang mengerti apa yang diterangkan guru	10
3	Kurang dapat memusatkan perhatian	3
4	Sulit membuat tugas	4
5	malas belajar dirumah	4
6	lebih senang bermain dari belajar bila dimkelas	1
7	lekas lupa pada bahan pelajaran yang telah dipelajari	8
8	sering melamun	6
9	Bingung dan gelisah pada pelajaran tertentu	4
10	Kurang mampu membuat catatan	4

Layanan konseling yang diberikan disesuaikan kebutuhan anak dalam hal ini mengatasi kecemasan dengan mencari lebih dahulu sumber keemasannya, bila karena masalah belajar maka cara belajar yang diperbaiki, bila masalah psikologis yang karena kurangnya informasi membuat cemas anak dilatih untuk mencari informasi dan bertanya. Dan mengajarkan teknik *self talk* agar keemasannya dapat berkurang, jika keemasan karena khawatir nilai jelek dilaporkan guru ke pengurus panti anak diarahkan untuk memperbaiki cara berpikirnya menjadi berpikir positif bahwa hal tersebut semata-mata untuk kebaikan dirinya.

Kecemasan yang berat perlu beberapa kali konseling hingga keemasan berangsur-angsur berkurang. Hal ini menunjukkan pentingnya peran konseling dipanti asuhan karena rawannya anak kurang informasi dapat menyebabkan keemasan yang berbeda-beda pada masing-masing orang. Dengan konseling akan membantu anak-anak yang tinggal di panti untuk saling membantu dan mendukung, saling mengisi untuk membangun kekuatan dengan berbagai potensi yang dimiliki agar tercapai cita-citanya sehingga anak-anak bersabar tuk berpisah dengan keluarganya untuk masa depan yang lebih baik.

Menurut pengurus panti anak yang berasal dari keluarga harmonis, anaknya cenderung mudah diarahkan dan anak yang berasal dari keluarga kurang harmonis sulit diarahkan. Untuk itu dibutuhkan layanan konseling dimana memperbaiki perilaku harus dilakukan oleh seorang yang ahli dengan teknik-teknik yang khusus.

Program kegiatan yang dilakukan di panti mengarah pada pendekatan agama sehingga nasihat, arahan dan pembiasaan yang dilakukan lebih banyak pada pembentukan akhlak. Disamping mengarahkan anak pada prestasi/kemampuan yang bisa dicapai sesuai dengan potensi yang dimiliki.

SIMPULAN

Tujuan dan fungsi panti asuhan yang sungguh mulia membantu anak-anak dari keluarga yang kurang beruntung untuk dapat mengembangkan diri dan meraih masa depan yang lebih baik. Perlu dibarengi dengan layanan konseling guna membantu anak mulai dari masuk /tinggal dipanti dengan layanan orientasi, informasi, membangun kebiasaan dengan layanan penguasaan konten, layanan penempatan dan penyaluran sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan anak sehingga anak mempunyai arah cita-cita lebih mantap.

Latihan sosialisasi dan komunikasi dengan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang dapat membangun rasa empati diantara anak panti yang nantinya akan menguatkan persaudaraan, saling bantu, sangat menguatkan sehingga mereka seolah-olah berada dalam keluarga baru yang saling peduli, menyayangi dan kehidupan dirasakan harmoni. Walaupun pengelolaan yang dilakukan pengurus panti sudah baik dengan memberi kehidupan yang bahagia, layanan konseling dibutuhkan untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami anak panti dengan segera tidak berlarut-larut.

Saran

Banyaknya kebaikan yang didapat melalui layanan konseling hendaknya setiap panti asuhan memiliki konselor yang selalu mendampingi anak panti berkembang dan memiliki kehidupan efektif sehari-hari dan terbinakan kehidupan efektif yang terganggu sehingga proses tumbuh dan kembang anak-anak yang tinggal di panti akan lebih baik. Upaya memiliki konselor dapat dilakukan Panti Asuhan bekerjasama dengan perguruan tinggi yang memiliki jurusan Bimbingan dan Konseling untuk mengabdikan sebagai relawan di Pantu Asuhan terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mazaya; Supradewi. (2011) . Hubungan Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asihan. Vol.6 (2) hal 104.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Depok: Rajawali Pers.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.