

Peran Konselor dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak Panti Asuhan melalui Layanan Bimbingan dan Konseling

Hidayati Rahmadani *)¹

¹Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek, Bukittinggi, Indonesia

*) e-mail: anggraininovi271@gmail.com

Submit :	Accepted:	Published:
25 Januari 2024	20 Maret 2024	30 Juni 2024

Abstract

Children living in orphanages are vulnerable to various mental health problems due to experiences of loss and unstable family backgrounds. These conditions highlight the need for continuous psychosocial support, particularly through guidance and counseling services. This study aims to describe the role of counselors in improving the mental health of children in orphanages through guidance and counseling services and to explore children's experiences and perceptions of these services. The study employed a qualitative approach with a case study design conducted at An-Nur Pasanehan Children's Orphanage. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The findings indicate that many children experience emotional and social difficulties, including anxiety, low self-confidence, and challenges in social interaction. Guidance and counseling services play a significant role in helping children manage emotions, develop a sense of safety, enhance self-confidence, and improve social relationships. The effectiveness of these services is supported by the regular presence of counselors, child-friendly and simple counseling approaches, and active involvement of caregivers. This study concludes that guidance and counseling services are essential in fostering the mental health of children in orphanages. It is recommended that orphanages provide structured and sustainable counseling services to support children's overall psychosocial development.

Keywords: Guidance And Counseling; Mental Health; Orphanage Children

Abstrak

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental akibat latar belakang kehidupan yang penuh kehilangan dan ketidakstabilan keluarga. Kondisi tersebut menuntut adanya dukungan psikososial yang berkelanjutan, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran konselor dalam meningkatkan kesehatan mental anak panti asuhan melalui layanan bimbingan dan konseling serta menggali pengalaman dan persepsi anak terhadap layanan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang dilaksanakan di Panti Asuhan Anak An-Nur Pasanehan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak panti asuhan mengalami berbagai masalah emosional dan sosial, seperti kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan berinteraksi. Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu anak mengelola emosi, meningkatkan rasa aman, memperkuat kepercayaan diri, serta memperbaiki hubungan sosial. Keberhasilan layanan didukung oleh kehadiran konselor secara rutin, pendekatan yang sederhana dan ramah anak, serta keterlibatan pengasuh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam upaya membangun kesehatan mental anak panti asuhan. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya penyediaan layanan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan di panti asuhan untuk mendukung perkembangan psikososial anak secara optimal.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Kesehatan Mental; Anak Panti Asuhan.



PENDAHULUAN

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah psikososial. Banyak dari mereka tinggal di panti karena kehilangan orang tua, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, penelantaran, atau kondisi keluarga yang tidak stabil faktor-faktor ini berpotensi menimbulkan trauma emosional, perasaan ditinggalkan, rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan kesulitan penyesuaian diri (Susanti et al. 2025).

Penelitian terhadap remaja panti asuhan menunjukkan bahwa aspek self-compassion yaitu kemampuan untuk menerima diri, memberi belas kasih terhadap diri sendiri, dan mengelola emosi secara sehat berkorelasi positif dengan kesehatan mental (Aziz and Ramatullah 2023). Namun demikian, penelitian juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan termasuk layanan dukungan berupa konseling sangat menentukan sejauh mana kondisi mental dapat ditangani secara optimal.

Selain itu, hasil screening di beberapa panti menunjukkan bahwa proporsi remaja yang berisiko mengalami gangguan mental cukup besar misalnya sebuah studi mencatat sekitar 46% penghuni panti berisiko gangguan mental (Purwanti et al. 2025). Hal ini menggambarkan urgensi untuk menyediakan intervensi psikososial, terutama layanan konseling, agar kebutuhan emosional, psikologis, dan adaptasi sosial anak panti bisa terpenuhi.

Sejauh ini, keberadaan layanan konseling dalam panti asuhan masih bervariasi ada panti yang telah menyediakan konselor atau psikolog, dan

ada pula yang belum. Sebuah ulasan literatur menunjukkan bahwa panti dengan akreditasi dan program kesehatan mental terstruktur lebih mampu menurunkan skor stres dan kecemasan anak, dibanding panti tanpa program tersebut (Kartikawati and Rusyidi 2025).

Namun, dalam literatur Indonesia, meskipun ada penelitian mengenai persepsi anak terhadap layanan BK di panti asuhan, serta penelitian kuantitatif tentang self-compassion atau regulasi diri, masih sedikit kajian yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana peran konselor dalam upaya meningkatkan kesehatan mental khususnya dari perspektif proses, interaksi, strategi penerapan layanan, dan dampaknya terhadap dinamika psikososial dan emosional anak. Salah satu penelitian menggunakan pendekatan kualitatif terhadap persepsi penghuni panti dan menemukan layanan BK memberikan manfaat nyata: seperti meningkatnya motivasi, kepercayaan diri, pemahaman diri, dan rasa harapan (Rahmagustina and AM 2025).

Dengan demikian, penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk mengisi kekosongan pengetahuan terkait detail peran konselor bukan hanya apakah layanan BK ada, tapi bagaimana konselor bekerja, strategi apa yang efektif, bagaimana interaksi dengan anak, dan bagaimana proses tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka.

Penelitian bertujuan agar dapat mendeskripsikan peran konselor (baik secara individu maupun kelompok) dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di panti asuhan. Dan juga dapat menggali pengalaman dan persepsi anak-

anak panti asuhan terhadap layanan BK dan dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mereka (emosi, rasa aman, harga diri, penyesuaian sosial, harapan masa depan). Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan bukan sekadar menilai "apakah layanan BK efektif", melainkan memetakan mekanisme bagaimana layanan dilakukan, dalam konteks apa, untuk siapa, dan bagaimana hasilnya secara psikososial.

Penelitian terdahulu di Indonesia banyak berfokus pada: faktor-faktor seperti self-compassion, regulasi diri, keterikatan anak terhadap pengasuh, atau persepsi penghuni terhadap layanan seringkali bersifat kuantitatif ataupun deskriptif (Aziz and Ramatullah 2023). erdapat pula penelitian eksperimen terhadap terapi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri atau mengurangi kecemasan (Kholifah et al. 2020). Dengan demikian, penelitian ini bukan sekadar duplikasi dari studi sebelumnya, melainkan membawa perspektif baru yaitu memfokuskan pada peran konselor sebagai aktor utama serta memetakan praktik layanan BK secara sistematis di lingkungan panti asuhan.

Untuk mencapai tujuan di atas, penelitian akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus / fenomenologi memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, dan dinamika psikososial anak serta peran konselor. Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam (interview), observasi partisipatif, dan dokumentasi layanan BK yang pernah dilakukan (misalnya catatan konseling, aktivitas kelompok, sesi edukasi).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain

deskriptif studi kasus, karena fokus penelitian diarahkan pada upaya memahami secara mendalam bagaimana konselor berperan dalam meningkatkan kesehatan mental anak panti asuhan melalui layanan bimbingan dan konseling. Objek penelitian mencakup proses layanan BK, strategi konselor, serta perubahan psikologis anak panti akibat layanan tersebut. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada aspek-aspek kesehatan mental seperti regulasi emosi, kemampuan penyesuaian diri, relasi sosial, dan rasa aman psikologis. Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Anak An-Nur Pasanehan, yang dipilih secara sengaja berdasarkan ketersediaan konselor program layanan konseling terstruktur.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengumpulan data juga diambil dari beberapa referensi terkait dengan judul penelitian baik itu artikel, jurnal, e-book, dan buku yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Penelitian di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami masalah emosional seperti cemas, sedih berlebihan, kurang percaya diri, dan kesulitan bergaul. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sary yang menyebutkan bahwa anak panti lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental emosional karena kehilangan keluarga atau pengalaman yang menyakitkan dalam hidup mereka. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa banyak anak panti menunjukkan tandanya stres dan perasaan tertekan akibat

kondisi keluarga dan pola pengasuhan yang berubah (Nur and Sary 2022).

Di panti ini, beberapa anak terlihat menarik diri dari lingkungan sosial, tidak percaya diri ketika berbicara, dan cepat tersinggung saat bermain dengan teman. Ada juga anak yang menunjukkan perilaku sebaliknya seperti mudah marah atau bereaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil. Gambaran ini sesuai dengan temuan Hasibuan, Afrinaldi, & Fitriani, yang menemukan bahwa anak panti membutuhkan pendampingan emosional karena hambatan pada resiliensi dan kemampuan mengatasi masalah (Hasibuan, Afrinaldi, and Fitriani 2022).

Untuk membantu kondisi tersebut, panti menyediakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini terdiri dari konseling individu, konseling kelompok, serta bimbingan umum. Konselor memberikan ruang aman bagi anak untuk bercerita dan mengekspresikan perasaan. Model pendampingan semacam ini juga terbukti efektif dalam penelitian Rahmagustina & Prihmaningrum, yang menemukan bahwa anak panti merasakan dukungan emosional signifikan setelah mengikuti layanan BK (Rahmagustina and AM 2025).

Setelah beberapa kali sesi konseling, anak-anak mulai menunjukkan perubahan positif. Mereka lebih berani berbicara, mulai memahami cara mengelola emosi, dan lebih mudah berinteraksi dengan teman. Pengasuh melaporkan bahwa konflik kecil antar anak menurun, dan anak lebih mudah diarahkan dalam kegiatan sehari-hari. Kemajuan seperti ini juga ditemukan dalam penelitian Septiani dkk., yang menunjukkan bahwa konseling individu dan penguatan positif dapat

meningkatkan kemandirian dan kontrol diri anak panti (Septiani, Nuraida, and Jannati 2019).

Faktor yang mendukung keberhasilan layanan ini antara lain konselor yang hadir secara rutin, pendampingan pengasuh, serta kegiatan konseling yang variatif. Namun, ada juga hambatan seperti latar belakang anak yang berbeda-beda, jumlah anak yang cukup banyak, serta keterbatasan fasilitas panti. Kondisi ini sama dengan temuan Saleh & Karneli yang menjelaskan bahwa layanan konseling di panti sering terkendala fasilitas dan jumlah anak yang banyak, sehingga konselor harus menggunakan pendekatan fleksibel (Saleh and Karneli 2020).

2. PEMBAHASAN

a. Konseling Membantu Masalah Emosional Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor memiliki peran penting dalam membantu anak mengatasi masalah emosionalnya. Dengan adanya sesi konseling, anak yang awalnya sulit bercerita menjadi lebih terbuka. Hal ini sesuai dengan penelitian Sary yang menunjukkan bahwa anak panti membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan emosi agar tekanan psikologis mereka berkurang (Nur and Sary 2022).

Pendekatan sederhana dan hangat yang digunakan konselor di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan membuat anak merasa dihargai dan didengarkan. Ini memperkuat temuan Rahmagustina & Prihmaningrum yang menemukan bahwa layanan BK efektif membangun rasa percaya dan kenyamanan anak panti terhadap

pendamping (Rahmagustina and AM 2025).

b. Konseling Mengembangkan Kemampuan Sosial

Anak panti sering mengalami kesulitan membangun relasi sosial karena pengalaman masa lalu yang tidak stabil. Melalui konseling kelompok, anak belajar memahami perasaan teman, belajar kerja sama, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Silaban dkk., yang menemukan bahwa layanan konseling dapat membantu anak panti mengurangi rasa iri, meningkatkan kemampuan berempati, dan membangun relasi sosial yang lebih baik (Silaban et al. 2023).

Dalam penelitian ini, permainan kelompok, diskusi, dan kegiatan kreatif membantu anak mengekspresikan diri. Pendekatan aktivitas seperti ini juga didukung oleh penelitian Madani & Rahmatullah, yang menjelaskan bahwa pendidikan berbasis kasih sayang (compassion education) dapat meningkatkan perkembangan psikologis dan sosial anak panti (Madani and Rahmatullah 2024).

c. Konseling Membangun Rasa Aman dan Kepercayaan Diri

Salah satu temuan terpenting adalah meningkatnya rasa aman dan kepercayaan diri anak setelah mengikuti konseling secara rutin. Anak mulai berani berbicara, mengungkapkan pendapat, dan tidak takut menghadapi konflik kecil. Temuan ini memperkuat penelitian Hasibuan dkk, yang menemukan bahwa resiliensi anak panti dapat meningkat ketika mereka

mendapatkan dukungan emosional yang konsisten (Hasibuan et al. 2022).

Konselor di panti ini tidak hanya memberikan solusi untuk masalah anak tetapi juga menjadi figur dewasa yang dapat dipercaya. Konsistensi kehadiran konselor merupakan faktor penting yang jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya, sehingga ini menjadi kebaruan dalam konteks penelitian ini.

d. Kebaruan Penelitian (State of the Art)

Penelitian ini menawarkan beberapa kebaruan:

1) Pendekatan konseling sederhana namun efektif

Konselor menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak, teknik bermain, dan cerita, yang terbukti meningkatkan partisipasi anak. (Penelitian sebelumnya lebih banyak memakai pendekatan formal.)

2) Model pendampingan berlapis

Menggabungkan konseling individu, kelompok, dan kegiatan umum yang saling melengkapi. (Literatur sebelumnya jarang membahas integrasi tiga pendekatan sekaligus).

3) Kolaborasi erat antara konselor dan pengasuh

Pengasuh mempraktikkan hasil konseling dalam kehidupan harian anak, sehingga perubahan lebih cepat terlihat.

4) Penekanan pada rasa aman emosional

Hal ini menjadi fondasi penting dalam pemulihan psikologis anak panti, mendukung namun memperluas temuan Sary dan

Hasibuan (Nur and Sary 2022) (Hasibuan et al. 2022).

e. Implikasi Penelitian

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa panti asuhan membutuhkan kehadiran konselor secara rutin agar anak memiliki tempat yang aman dan konsisten untuk berbagi perasaan serta menghadapi masalah yang mereka alami. Pendekatan konseling yang digunakan juga perlu disesuaikan dengan kondisi anak panti, yaitu menggunakan bahasa yang sederhana, metode yang menyenangkan, dan suasana yang ramah anak sehingga mereka merasa nyaman dan tidak tertekan. Selain itu, keterlibatan pengasuh terbukti sangat membantu keberhasilan layanan

konseling karena pengasuh berperan dalam memperkuat hasil konseling melalui pendampingan sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi emosional perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum intervensi akademik atau pengembangan keterampilan, karena kondisi emosional yang stabil menjadi dasar bagi anak untuk berkembang secara optimal. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang sangat penting dalam membangun kesehatan mental anak panti asuhan agar tumbuh menjadi pribadi yang lebih stabil, kuat, dan berdaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan memiliki kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, terutama yang berkaitan dengan emosi, kepercayaan diri, rasa aman, dan kemampuan penyesuaian sosial. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan anak, seperti kehilangan orang tua, pengalaman keluarga yang tidak stabil, serta perubahan lingkungan pengasuhan. Oleh karena itu, anak panti asuhan membutuhkan dukungan psikososial yang berkelanjutan untuk membantu mereka mengelola emosi dan menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting

dalam meningkatkan kesehatan mental anak panti asuhan. Melalui konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan umum, konselor mampu membantu anak mengekspresikan perasaan, mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki hubungan sosial dengan teman sebaya. Kehadiran konselor yang rutin, pendekatan yang sederhana dan ramah anak, serta suasana konseling yang aman membuat anak merasa didengarkan dan dihargai, sehingga mereka lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa keberhasilan layanan konseling tidak terlepas dari keterlibatan pengasuh dalam mendukung dan menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari anak. Kolaborasi antara konselor dan pengasuh membantu memperkuat perubahan positif pada anak. Penelitian ini menegaskan bahwa

intervensi emosional perlu menjadi dasar sebelum intervensi akademik atau pengembangan keterampilan lainnya, karena kondisi emosional yang stabil merupakan fondasi utama bagi perkembangan anak secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam upaya membangun kesehatan mental anak panti asuhan. Peran konselor sebagai pendamping, pendengar, dan fasilitator perkembangan psikososial anak terbukti memberikan dampak positif yang nyata. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi panti asuhan dan pihak terkait untuk lebih memperhatikan penyediaan layanan konseling yang terstruktur, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan anak panti asuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengelola dan pengasuh Panti Asuhan Anak An-Nur Pasanehan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anak panti asuhan yang telah bersedia berpartisipasi dan berbagi pengalaman secara terbuka dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengapresiasi kontribusi dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama penyusunan dan pelaksanaan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini

dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental anak panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Akbar Nur, and Azam Syukur Ramatullah. 2023. "Menjaga Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Compassion Untuk Remaja Panti Asuhan." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 14(3):300–310.
- Hasibuan, Marsal Yunas Muliadi, Afrinaldi, and Wahidah Fitriani. 2022. "Gambaran Resiliensi Anak Asuh Di Panti Asuhan." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4:8460–69.
- Kartikawati, Dewi, and Binahayati Rusyidi. 2025. "Institutional Accreditation and Its Impact on Children's Health in Orphanages : A Systematic Literature Review on Learning Organizations and Quality Assurance." *MDPI: Sosial Sciences*.
- Kholifah, Siti, Hendy Muagiri Margono, Rizki Fitryasari, and Ah Yusuf. 2020. "Pengaruh Terapi Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Kabupaten Mojokerto." *International Journal of Nursing and Health Services* 3(1):72–79.
- Madani, Aris, and Azam Syukur Rahmatullah. 2024. "Compassion Education in Guarding Children's Psychological Development in Orphanages." *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Agama* 16(1):617–32.
- Nur, Yessy, and Endah Sary. 2022. "Kesehatan Mental Emosional Korban Perceraian Pada Anak Usia

Dini Di Panti Asuhan." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(4):3693–3700.

Jl.Rumah Sakit Haji Ujung No 126." 12(1):1–7.

Purwanti, Lina Ema, Hery Ernawati, Filia Icha Sukamto, and Metti Verawati. 2025. "Edukasi Dan Skrining Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Panti Asuhan." *JMM :Jurnal Masyarakat Mandiri* 9(1):6–12.

Rahmagustina, Inti, and Vici Prihmaningrum AM. 2025. "Persepsi Anak Panti Asuhan Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Inti." *Jurnal Basicedu* 9(1):366–76.

Saleh, Zulfa, and Yeni Karneli. 2020. "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Masalah Kecemasan Pada Anak Di Panti Asuhan." *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 17(12):1–8.

Septiani, Anggia, Nuraida, and Zhila Jannati. 2019. "Meningkatkan Kemandirian Belajar Anak Panti Asuhan Fathurrahman Al- Barokah Palembang Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Penguatan Positif." *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan* 47–57.

Silaban, Benget Manaon, Nurhayati, Senly Anggun Tirani, and Affan Yusra. 2023. "Meningkatkan Kualitas Hidup: Panti Asuhan Dalam Menghadapi Rasa Iri Hati Dengan Layanan Konseling." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(2):7318–23.

Susanti, Sani, Adis Adela Putri, Esra Haniarta Saragih, Esabella Sinaga, and Vena Risdianto. 2025. "Analisis Strategi Pekerja Sosial Dalam Menangani Trauma Psikologis Anak Di Panti Asuhan Sahabat Keluarga Di