

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 2 (2024) 1117-1126 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.4859

## **Deskripsi Antisipatori Remaja di Panti Asuhan Al-Washliyah**

**M. Harwansyah Putra Sinaga<sup>1</sup>, Irma Diani Hasibuan<sup>2</sup>, Leni Sri Rezeki<sup>3</sup>, Nur Sahdiah Siregar<sup>4</sup>, Putri Novi Azhari<sup>5</sup>**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

dianiirma558@gmail.com<sup>1</sup>; lenisri1108@gmail.com<sup>2</sup>; nursahdiahs@gmail.com<sup>3</sup> ;  
putrinoviazhari@gmail.com<sup>4</sup>

### **ABSTRACT**

*Its purpose research was to decide the anticipatory level determined inside the Al-Washliyah orphanage. In this study, qualitative and quantitative approach or a mixed method. The reason for using this how to better understand your research question disclosing quantitative data in numerical form and qualitative data in descriptive form. The technique used in this study was a package containing written questions and interviews in the form of a number of questions asked directly to adolescents at the Al-Washliyah orphanage. Data analysis with quantitative descriptive and quantitative descriptive techniques. Qualitative descriptive was used to analyze the interview results while quantitative used to research the description consequences of the questionnaire. On this examine, the results obtained were that adolescents in the orphanage experienced moderate anticipatory conditions.*

**Keywords:** Anticipatory, Youth, Orphanage.

### **ABSTRAK**

Menemukan itu adalah tujuan dari penelitian ini tingkat antisipatori yang terdapat pada panti asuhan Al-Washliyah. Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif serta kuantitatif atau *mixed-method*, alasan digunakannya metode ini agar tahu kasus penelitian dengan lebih baik memusatkan data kuantitatif berupa nomor serta data kualitatif berupa pernyataan deskriptif. Teknik kuesioner dipakai pada penelitian ini berisi pertanyaan tertulis serta wawancara berupa sejumlah pertanyaan yang ditanyakan secara langsung kepada remaja di panti asuhan Al-Washliyah. Data di analisa dengan teknik kualitatif deskriptif dan kuantitatif deskriptif. Deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil wawancara sedangkan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis hasil angket. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa remaja di panti asuhan tersebut mengalami Antisipatori dalam keadaan sedang.

**Kata kunci:** Antisipatori, Remaja, Panti Asuhan.

### **PENDAHULUAN**

*Adolescence* asal menurut istilah latin adendum berarti tumbuh atau dewasa, menjelaskan bahwa masa muda memiliki arti lain meliputi kedewasaan spiritual, emosional, spasial, dan fisik. (Hurlock, 1990) membagi tahapan remaja sebagai remaja awal yaitu 13-17 tahun dan remaja akhir yaitu 17-18 tahun. Menurut Hurlock,

pubertas awal serta akhir mempunyai sifat tidak sama karena pubertas tertunda orang mencapai tahap pengembangan menjelang dewasa. Remaja dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi dilaporkan memiliki lebih sedikit teman (La Greca & Lopez Festassa, 2011).

Masa remaja ditunjukkan dengan perubahan penting, termasuk kebutuhan untuk menyesuaikan diri menggunakan perubahan fisik serta psikologis, pencarian identitas, serta membangun hubungan baru, mengungkapkan perasaan seksual (Santrok, 1998). Menurut (Gunarsa, 2003) proses penyesuaian diri bukan proses seumur hidup dan manusiawi senantiasa berusaha mencari dan mengatasi tekanan serta tantangan hayati buat mencapai kepribadian sehat. Pubertas adalah masa "badai dan tekanan". atau badai dan stres, saat ketegangan emosional meningkat sebagai akibatnya (Hall in Papalia, 1998). Dikatakan bahwa pubertas adalah usia tua secara psikologis ketika individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia ketika anak-anak tidak lagi merasa berada di bawah level Orang lebih tua (Piaget pada Hurlock, 1999).

Masa muda adalah waktu peralihan menurut petunjuk masa kecil hingga kemudian matang disebut juga periode peralihan gejolak dan pemberontakan (Munandar, 1996). masa muda adalah waktu peralihan atau perubahan waktu itu belum mencapai status dewasa, tetapi juga belum berstatus anak-anak. Sehingga dapat Bagikan status mereka bervariasi antara anak serta orang dewasa (Lewi dalam F.J. Mönks-A.M.P. Knoers dan Siti Rahayu Haditono, 2006). Badai status mereka ini juga bisa dibilang galau, sehingga tidak heran jika remaja jaman sekarang sering bingung. Dari perspektif sosial, kaum muda juga terpinggirkan dalam penelitian mereka (Roscoe dan Peterson, 1984), yang telah ditunjukkan.

Penyebab utama ketegangan dan masalah kaum muda adalah hubungan menggunakan sahabat serta keluarga, tekanan serta keluarga, tekanan serta ekspektasi terhadap diri sendiri serta orang lain, tekanan pada sekolah dari pengajar serta pekerjaan rumah, tekanan keuangan serta tragedi terjadi pada hidup mereka seperti kematian, perceraian dan sakit, di bawah umur. Yang mereka menderita dia atau anggota keluarga. Keadaan keuangan keluarga yang buruk menyebabkan kasus bagi para remaja. Masa remaja merupakan usia pada mana seseorang memiliki banyak ambisi dan tidak ingin dikalahkan oleh teman-temannya. Berdasarkan berita serta kenyataan yang terjadi para remaja panti asuhan terutama yang paling dominan yaitu masalah perpindahan berdasarkan tempat tinggal beserta famili ke panti asuhan dan bagi remaja yang masih berkeluarga.

Anak-anak muda yang tinggal pada panti asuhan umumnya mengalami keterkejutan atau syok, yang merupakan reaksi normal dalam keadaan tersebut (Parry, 1990). Alasan remaja masuk panti asuhan juga memiliki dampak psikologis tersendiri yaitu remaja yang menjadi yatim piatu, terpisah dari orang tuanya karena kematian, dan sebagai yatim piatu biasanya mengalami ketakutan, kesulitan, rendah diri, cacat perkembangan serta depresi (Nyamuapa, et. al. , 2010; Fawzy & Fouad (2010). Kecemasan akan masa depan di masa muda panti asuhan, hal

ini dapat digolongkan sebagai ketakutan negara karena remaja di panti asuhan menyaksikan situasi masa depan tidak menentu yang menyebabkan remaja tersebut dititipkan ke panti tersebut. adalah Kecemasan Pengalaman Situasi Ketidakpastian Masa Depan (Arijani, 1998) Kecemasan terhadap kejadian atau situasi yang akan datang disebut antisipasi.

Antisipasi adalah peningkatan kecemasan yang disebabkan oleh pemikiran tentang peristiwa atau situasi di masa depan. Adalah normal untuk risi mengenai apa akan terjadi pada masa depan. Namun, ketika ketakutan itu terlalu besar, itu bisa berdampak besar pada kehidupan kita. Menunggu pasien cenderung menghabiskan banyak waktu membayangkan kemungkinan buruk yang mungkin tidak terwujud. Mereka juga terlalu fokus pada hasil negatif dan mengalami peningkatan frustrasi dan keputusan. Meski bukan penyakit mental tersendiri, kecemasan antisipatif merupakan gejala dari gangguan lain, termasuk gangguan panik dan gangguan kecemasan umum. Kecemasan dapat terjadi sebagai respons terhadap suatu peristiwa, mis. B. Banyak harapan yang menurut pikiran akan sulit tercapai.

*Foresight* sangat erat kaitannya dengan pola pikir. Dalam gangguan panik, pikiran biasanya terfokus pada kekhawatiran tentang situasi yang akan menyebabkan kebingungan, ketidaknyamanan yang ekstrem, serangan jantung, atau yang lebih buruk. Ketika kecemasan terjadi, gangguan panik terjadi. Salah satu aspek antisipatif adalah ketakutan atau keadaan pikiran yang penuh dengan kecemasan dan kekhawatiran serta takut tentang apa yang bisa terjadi, baik terkait masalah hal-hal yang terbatas atau aneh. Gambaran umum tentang kecemasan adalah "perasaan depresi dan kecemasan serta pemikiran yang tidak teratur dengan banyak penyesalan".

Menurut Wilkinson, kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir dan takut, yang disertai dengan respons otomatis dan sering kali tidak memiliki penyebab yang spesifik. Menurut Stuart dan Sindén, rasa takut adalah rasa diri, pengalaman subjektif seseorang. (Carton, 1989) bahwa ketakutan adalah suatu bentuk keberanian dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang tidak jelas. Oleh karena itu, (Sarwono, 2012) menyatakan ketakutan adalah ketakutan yang tujuannya alasan yang tidak jelas dan tidak jelas. Tidak ada alasan khusus untuk keadaan emosional ini. Ketakutan asal berdasarkan Dalam bahasa latin *angustus* artinya kaku dan *ango* artinya *anci* artinya mencekik. Freud (1954) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi pengalaman subyektif individu. Ini karena situasinya mengancam yang membuat individu merasa tidak berdaya (Pratiwi, 2010).

Kecemasan adalah menanggapi terhadap situasi nyata yang mengancam serta itu normal apa yang terjadi dengan perkembangan, perubahan atau masalah baru yang tidak pernah dilakukan (Yuhelrida, 2016). (Yusuf, 2009) mengemukakan bahwa ketakutan adalah ketidakberdayaan neurotik, ketidakamanan, ketidakdewasaan dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan empiris (lingkungan), kesulitan serta tekanan hidup sehari-hari. Masa remaja adalah masa transisi, dan transisi fisik, transisi dalam kehidupan sosial, emosi atau nilai moral dan proses pemahaman.

proses peralihan tersebut berdampak sangat besar terhadap perkembangan pribadi anak muda, sehingga memunculkan ciri khas anak muda yang rapuh, menginginkan kebebasan, memiliki kemauan yang cukup kuat, namun bukan individu sesuai dengan kemampuannya. , yang membangkitkan perasaan mereka yang selalu kecewa dan takut, berani secara alami, ingin menonjol, dinamis, revolusioner, radikal dan kritis (Hurlock, 1991).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara di mana informasi dapat dikumpulkan dan arah untuk mempelajari penelitian. Studi ini digunakan metode campuran, pendekatan penelitian yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Penelitian dilakukan di panti asuhan Al-Washliyah di kota medan dan subjek penelitian adalah 10 remaja panti asuhan tersebut. Pengumpulan data selesai menggunakan teknik wawancara dan angket. Untuk menganalisis data wawancara yang sudah terkumpul digunakan model analisa Milles & Huberman adalah singkatan tentang pengumpulan, pengurangan, penyajian, dan penghapusan informasi konklusi. (Sinaga, 2014). Dan menganalisis data angket yang sudah dikumpulkan menggunakan model skala Likert. Skala ini digunakan untuk mengisi kuesioner yang mengharuskan responden menyatakan persetujuannya terhadap serangkaian pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan *output* pengolahan data, angka hasil penelitian ini bisa diuraikan menjadi berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Tingkat Antispatori Remaja di Panti Asuhan Al- Wahsliyah**

NO	IDENTITAS RESPONDEN				
	INISIAL	USIA	STATUS	SKOR	KATEGORI
1	MRH	14 tahun	Anak panti	51	Sedang
2	AMH	14 tahun	Anak panti	43	Rendah
3	MS	15 tahun	Anak panti	59	Sedang
4	RFT	17 tahun	Anak panti	45	Rendah
5	MR	13 tahun	Anak panti	43	Rendah
6	AH	16 tahun	Anak panti	47	Sedang
7	YA	16 tahun	Anak panti	60	Sedang
8	SM	18 tahun	Anak panti	62	Sedang
9	RN	14 tahun	Anak panti	54	Sedang
10	APH	17 tahun	Anak panti	53	Sedang

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada umumnya remaja di panti asuhan Al-Washliyah mengalami antispatori namun tergolong ke dalam tingkatan yang sedang. Hasil Penelitian ini dilakukan menggunakan memakai teknik wawancara dan angket

yang melibatkan 10 remaja di panti asuhan Al-Washliyah kota Medan. Dari teknik pengumpulan data angket diperoleh bahwa Tujuh di antara remaja tersebut mengalami antisipatori kategori sedang dan tiga lainnya berada pada tingkatan antisipatori yang rendah. Selain itu, hasil dari wawancara yang memuat sejumlah pertanyaan yang bertujuan untuk mendukung hasil angket sudah berakhir terhadap remaja yang mengalami antisipatori pada panti asuhan Al -Washliyah menyatakan bahwa remaja yang mengalami antisipatori umumnya merasa cemas akan masa depannya yang kadang kala membuat mereka merasa khawatir, cemas, bahkan takut untuk memikirkan situasi di masa depan. Remaja yang mengalami antisipatori ini juga merasa ketakutan yang mereka alami berdampak terhadap kegiatan sehari-hari mereka, mereka sulit untuk berkonsentrasi dan sering merasa panik.

Remaja yang mengalami ketakutan maupun kecemasan di atas adalah dikarenakan beberapa faktor yang membuat remaja tersebut mengalami antisipatori. Deffenbacher serta Hazeleus pada Register menyadari sumber ketakutan ini, termasuk hal berikut:

- a. Kekhawatiran (*Worry*)  
Kekhawatiran memiliki pemikiran negatif tentang diri, seperti Emosi negatif karena merasa lebih rendah dari teman-teman.
- b. Emosionalitas (*Imosionality*)  
Emosionalitas (*imosionality*) sebagai respons untuk stimulasi saraf otonom, palpitasi, keringat dingin dan kegembiraan.
- c. Gangguan serta hambatan penyelesaian tugas (*task-induced* distraksi) adalah kesamaan dialami sang seorang berada di bawah tekanan terus-menerus untuk berpikir rasional tentang tugas.

Spielberger, Liebert, Morris et al (Ghufron, 2012) melakukan eksperimen konseptual buat mengukur kecemasan dan stres yang dialami individu ini Didefinisikan menjadi konsep terdiri berdasarkan dua dimensi primer yaitu perhatian dan emosi. Dimensi emosional mengacu dalam reaksi fisiologis serta sistem saraf otonom yang muncul karena situasi atau objek eksklusif. Ini ada juga yang merasa tidak nyaman dan respons emosional terhadap sesuatu yang buruk yang tidak nyaman dan respons emosional terhadap sesuatu yang buruk yang terasa seperti dapat terjadi pada seseorang yang dapat terjadi, seperti peningkatan ketegangan, jantung berdebar, berkeringat dan tremor tubuh jika terjadi. sesuatu . Kecemasan adalah aspek kognitif dari rasa takut yang dialami dalam bentuk pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan seseorang, serta perasaan negatif tentang kemungkinan kegagalan dan konsekuensinya, seperti putus asa, menerima sesuatu seperti yang diharapkan, mengkritik diri sendiri, menyerah pada situasi yang ada dan kekhawatiran yang tak terhindarkan tentang apa yang mungkin terjadi.

Di samping itu, Upaya pengendalian diri terhadap antisipatori remaja pun mulai dilakukan. Upaya pengendalian itu dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan mempelajari penyebab rasa takut, menggunakan imajinasi dengan cara yang positif, Mempelajari dan mempraktikkan teknik relaksasi seperti rajin berolahraga,

melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan sebagainya. Selain itu, berbagi cerita (curhat) dengan orang lain dapat membuat pikiran menjadi tenang. Berkumpul dengan orang-orang yang berwawasan luas, senantiasa berpikiran positif akan setiap hal yang terjadi maupun yang belum terjadi, bertekad kuat untuk berusaha memulai sesuatu atau mencapai cita-cita, bersungguh-sungguh melakukan suatu hal, melakukan hal-hal baru yang bersifat positif, konsisten dalam melakukan suatu, serta menghindarkan diri dari rasa malas serta mendekatkan diri kepada Tuhan juga dapat mengurangi dan menghilangkan tingkat kecemasan yang sedang dirasakan.

Salah satu faktor menyugesti konduite kecemasan komunikasi adalah adaptasi. Tunjukkan hasil hipotesis adanya pengaruh negatif yang menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi lebih rendah ketika tingkat adaptasi diri lebih baik. Jika penyesuaian buruk, kecemasan komunikasi lebih besar. Menurut Cangara, terdapat dua harus mengemudikan satu orang untuk berkomunikasi dengan orang lain, yaitu kebutuhan untuk melanjutkan Kelangsungan hidup dan kebutuhan untuk beradaptasi. Adaptasi adalah upaya untuk mencapai keselarasan dan seimbang dengan lingkungan. Sehingga jika seseorang takut saat berkomunikasi maka akan sulit bagi seseorang untuk beradaptasi. Menurut Haber & Runyon ciri-ciri Adaptasi, yaitu memahami realitas, mengatasi stres dan ketakutan, dan gambaran diri positif, ekspresi emosi, dan hubungan antar pribadi yang baik, juga terkait berkomunikasi ( **Fathunnisa A, 2012**).

Temuan faktor lain misalnya dukungan sosial, adaptasi diri, penyesuaian sosial, harga diri serta konsep diri menyugesti penerimaan diri serta kekhawatiran masa depan dikonfirmasi oleh penelitian sebelumnya yang meneliti faktor-faktor tersebut. Untuk mengkonfirmasi hasil penelitian ini. Selama penyesuaian putus sekolah remaja menurut Dukungan sosial serta harga diri Lembaga Kesejahteraan Sosial Remaja Al-Wasliyah, Dukungan sosial, penyesuaian sosial, harga diri serta konsep diri berpengaruh terhadap hasil konsep diri. Variabel penerimaan serta variabel ketakutan masa depan di masa muda panti asuhan dalam penelitian ini ( **Wahyudi A, 2007**).

Hurlock mengatakan bahwa kaum muda dapat menerima dukungan sosial dari teman sebayanya dan merasakan takdirnya, yang menciptakan hubungan saling pengertian dan kasih sayang yang bahkan tidak dapat dicapai oleh orang tua. Dukungan orang-orang terdekat dalam kesediaannya untuk mendengarkan keluhan para remaja berdampak positif, yaitu sebagai kelegaan emosi dan pengurangan kecemasan. Pada hal ini remaja merasa diterima serta diperhatikan lingkungannya.

bahwa kaum muda dapat menerima dukungan sosial dari teman sebayanya dan merasakan takdirnya, yang menciptakan hubungan saling pengertian dan kasih sayang yang bahkan tidak dapat dicapai oleh orang tua. Dukungan orang-orang terdekat dalam kesediaannya untuk mendengarkan keluhan para remaja berdampak positif, yaitu sebagai kelegaan emosi dan pengurangan kecemasan. Dalam hal ini remaja merasa diterima serta diperhatikan lingkungannya ( **Saleh Z S dkk, 2020**).

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

**Vol 4 No 2 (2024) 1117-1126 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736**

**DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.4859**

Menurut Hurlock (1980, p. 213), ini adalah salah satu tugas untuk memajukan generasi muda. Bagian tersulit adalah penyesuaian sosial. Untuk mencapai tujuan model sosial, kaum muda harus membuat banyak perubahan baru. Untuk sisa remaja pada panti asuhan, lingkungan panti asuhan adalah lingkungan sosial yang paling penting untuk melakukan penyesuaian. Pengaturan diri adalah upaya remaja untuk memenuhi tuntutan lingkungannya sendiri, yang melibatkan tanggapan mental dan perilaku untuk mencapai hubungan yang kompatibel serasi antara dirinya dan lingkungannya (**Kumalasari F dkk, 2012**).

Peran pengurus panti sangat besar pengaruhnya terhadap psikologi anak muda (panti asuhan/anak asuh), oleh karena itu diharapkan pengurus panti dapat banyak memberikan kontribusi terhadap keadaan psikologis anak yang dititipkan. Untuk dia Fungsi panti asuhan dapat menggantikan kewajiban keluarga atau moral, termasuk mengasuh anak asuh. Memenuhi tugas perkembangan, agar mampu bermasyarakat dan berdikari dalam segala aspek, termasuk mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh anak yatim piatu/anak asuh di panti asuhan Al-Wasliyah.

Hasil wawancara tentang pengurus panti asuhan biasanya dilakukan dengan cara menasihati, menyemangati dan membimbing anak asuh agar dapat berinteraksi dengan baik dan aman, namun belum terstruktur dalam pengolahan khusus. Belum adanya layanan konseling, maka dari hasil temuan ini diharapkan akan muncul kerja sama yaitu dengan pihak kampus khususnya unit studi Konseling akan membantu para pengurus panti untuk menawarkan layanan konseling untuk meringankan dan mengembangkan generasi muda di lingkungan tersebut. panti asuhan dengan itu mereka dapat berkembang secara optimal. Proses interaksi yang berkesinambungan dalam kehidupan para Masa muda di panti asuhan sangat penting. interaksi ini berguna bagi para remaja untuk beradaptasi dengan perubahan baik pada panti asuhan dan dalam kaitannya dengan interaksi dengan dunia luar. Itu adalah adaptasi diri sebagai proses hidup yang tidak lepas dari pengalaman orang di sekitar Anda, termasuk dukungan yang Anda terima dari orang-orang terdekat. Bagi para remaja panti asuhan, lingkungan panti asuhan adalah lingkungan sosial terpenting yang mereka kenal dan sumber utama dukungan sosial (**Sunarti N T S dkk, 2022**).

Hasil analisis seseorang pemuda tinggal pada panti asuhan adalah remaja dituntut untuk hidup secara mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Seperti yang telah diketahui mereka tinggal bersama-sama dengan penghuni lain dalam jumlah yang tidak sedikit serta hanya memiliki satu orang pengasuh. Karena itu mereka dituntut hidup mandiri dalam melangsungkan kehidupannya. Ini konsisten dengan teori Hurlock yang menyarakannya mengenai beberapa aspek penyesuaian diri di antaranya dapat mengevaluasi dirinya secara realistis, mengevaluasi situasi secara realistis, mengevaluasi kinerja secara realistis, bertanggung jawab dan mandiri (**Vina A V dkk, 2020**).

Pola asuh kelompok juga berdampak negatif pada mereka karena mereka tidak mendapatkan bimbingan ketika terjadi perubahan fisik atau mental, membuat mereka merasa cemas, bingung dan tidak aman, dan juga merasa tidak mendapatkan

cinta, perhatian dan kontrol, mereka tidak memiliki peluang. melihat orang tua yang berbeda atau model orang dewasa lain sendiri, yang berfungsi untuk mengidentifikasi dalam citra diri, terutama ketika pengasuh di panti asuhan tidak mampu menggantikan fungsi keluarga seperti orang tua atau keluarga asuh, yang membuat para pemuda di panti asuhan kurang senang. dan rentan terhadap masalah (**Anwar Z, 2015**).

Untuk mengurangi kecemasan tentang harapan masa depan kaum muda, kaum muda harus fokus tentang mengembangkan harga diri mereka. Harga diri meningkat dengan berpikir positif tentang kemampuan diri sendiri. Memiliki pemikiran positif pada remaja dapat menciptakan harga diri yang tinggi, memungkinkan remaja untuk mengatasi sendiri masalah atau emosi yang berhubungan dengan remaja dan melihat sumber daya yang tersedia bersiaplah buat masa depan cerah. Sebaliknya, ketika remaja memiliki harga diri yang rendah menyebabkan remaja tidak merasa mandiri, tidak berharga, tidak berhasil dan memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga menimbulkan gejala-gejala kecemasan (**Lestari D D, 2020**).

Berdasarkan data yang diterima, seseorang pemuda tinggal pada panti asuhan rentan mengalami kecemasan ringan. Pada saat yang sama, kecemasan yang sangat serius terjadi pada orang muda dengan tinggi sedang, 16-20 tahun. Ketakutan yang dialami seorang pemuda yang tinggal di panti asuhan Al-Wasliyah masih berupa ketakutan remaja tidak dapat berdiri sendiri dan lebih didominasi sang kecemasan ringan. Oleh karena itu, dianggap tidak terlalu berdampak pada aktivitas dan prestasi para pemuda tinggal pada Panti Asuhan Wisma Anak asa Dalung (**Suntiawati dkk, 2015**).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan *output* penelitian serta pembahasan sudah diuraikan sebelumnya, maka bisa ditarik suatu kesimpulan remaja di panti asuhan Al-Washliyah mengalami antisipatori dalam kategori sedang. Itu sebabnya itu wajib adanya upaya pengendalian diri buat mengurangi taraf kecemasan yang dialami remaja pada panti asuhan Al-Washliyah yaitu dengan cara mempelajari penyebab rasa takut, menggunakan imajinasi dengan cara yang positif, Mempelajari dan mempraktikkan teknik relaksasi seperti rajin berolahraga, melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan sebagainya. Selain itu, berbagi cerita (curhat) dengan orang lain dapat membuat pikiran menjadi tenang, Berkumpul dengan orang-orang yang berwawasan luas, senantiasa berpikiran positif akan setiap hal yang terjadi maupun yang belum terjadi, bertekad kuat untuk berusaha memulai sesuatu atau mencapai cita-cita, bersungguh-sungguh melakukan suatu hal, melakukan hal-hal baru yang bersifat positif, konsisten dalam melakukan suatu, serta menghindarkan diri dari rasa malas serta mendekatkan diri kepada tuhan juga dapat mengurangi dan menghilangkan tingkat kecemasan yang sedang dirasakan.

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 2 (2024) 1117-1126 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.4859

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, Z. (2015). *Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan*. Jurnal ilmiah psikologi terapan, Vol. 3 No.1, 144-153.
- Fathunnisa, A. (2012). *Pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di panti asuhan muslimin*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP, Vol.1 No.1.
- Gunarsa, S. d. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, B. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islaml*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan*. Jurnal Psikologi: PITUTUR, Vol.1 No.1, 19-28.
- Lestari, D. D. (2020). *Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Asuhan Al Ikhlas Brongkal*. Midwinerslion: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng, Vol. 5 No.1, 132-136.
- Saleh, Z. S., & Karneli, Y. (2020). *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Masalah Kecemasan pada Anak di Panti Asuhan*. Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.17 No.01, 1-8.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). *Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanganannya Pada Remaja di Panti Asuhan*. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, Vol.4 No.1, 204-208.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sunarti, N. T. S., & Winarsih, W. (2022). *Tingkat Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 dengan Dismenorea pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Tuntang Kabupaten Semarang*. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, Vol.4 No.2, 8-14.
- Suntiawati, P., & Westa, W. (2015). *Prevalensi Tingkat Kecemasan Remaja Di Panti Asuhan Wisma Anak-Anak Harapan Dalung Bali Tahun 2015*. Intisari Sains Medis, Vol. 3 No.1, 88-92.
- Vina Alfiani, V., Yunani Sri Astuti, Y., Tantri Widyarti Utami, T., & Udi Wahyudi, U. (2020). *Gambaran tingkat kecemasan dan penyesuaian diri remaja di panti*

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

**Vol 4 No 2 (2024) 1117-1126 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736**

**DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.4859**

*asuhan candra naya paledang kota bogor tahun 2020* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).

Wahyudi, A. (2007). *Penerimaan diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada remaja panti asuhan.*

Yusuf, S. (2009). *Terapi Psikopritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas.* Bandung: Maestro.