

TERAPI KREATIF DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ANAK JALANAN

Rilla Sovitriana & Rachajeng Andrieany
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No 74, Jakarta
rilla.sovitriana@gmail.com

Abstrak:

Data yang dimiliki Kementerian Sosial RI, memperkirakan anak jalanan yang ada di Jakarta, mencapai 4000 jiwa pada tahun 2011. Berdasarkan perhitungan Komisi Nasional Perlindungan Anak (KNPA), jumlah anak jalanan di Jakarta mencapai 8000 jiwa. Kondisi mereka yang tidak terurus dan kurang kasih sayang, mengetuk hati nurani beberapa orang untuk membangun sebuah wadah untuk menampung dan membina anak-anak serta memberdayakan mereka agar lebih baik lagi. Wadah yang dimaksud adalah rumah singgah adalah tempat yang di pakai secara sementara dalam kaitannya pemusatan para anak jalanan yang sifatnya tidak resmi. Manfaat dari hasil penelitian dapat memberikan masukan dan dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi berbagai pihak yang ingin melaksanakan terapi kreatif untuk regulasi emosi pada anak jalanan yang berada di Rumah Singgah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi kreatif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak jalanan yang berada di rumah singgah. Dengan tingkat usia bayi sampai usia dewasa awal, namun dalam penelitian ini mengambil batasan usia 17 tahun keatas dengan jumlah 10 anak jalanan. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel dilakukan dengan memilih subjek yang keterwakilannya sudah ditentukan. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara, observasi, tes psikologi dan skala regulasi emosi. Hasil penelitian terdapat lima orang anak jalanan yang mengalami perubahan regulasi emosi dan lima orang anak jalanan yang membutuhkan terapi lanjutan.

Kata kunci : Anak jalanan, terapi kreatif, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah penduduk terbanyak dan terpadat di dunia. Indonesia menempati urutan ke 4 dari 193 negara yang ada di dunia, dengan jumlah penduduk sebesar 270, 234, 842 jiwa dan luas wilayah 1, 904, 569 km² pada tahun 2015 ini. Dengan tingkat pertumbuhan yang terus meningkat serta termasuk negara berkembang, Indonesia memiliki banyak masalah yang timbul, dimana hal tersebut mencakup perkembangan dan pertumbuhan penduduk serta pemerataan ekonomi.

Permasalahan tersebut sudah menjadi hal umum yang diketahui oleh masyarakat luas dan berdampak kepada seluruh warganegara Indonesia. Kondisi perekonomian Indonesia yang belum merata disetiap daerah, menjadi salah satu faktor yang membuat banyaknya pendatang dari berbagai daerah yang datang ke

ibukota untuk mengadu nasib dan mendapatkan kondisi perekonomian yang lebih baik. Namun, jumlah pendatang dan lapangan pekerjaan yang tidak seimbang justru menimbulkan problematika lain, yaitu meningkatnya jumlah pengangguran dan anak terlantar.

Dengan meningkatnya pengangguran yang ada di ibukota, membuat anak-anak yang memiliki orang tua yang tidak bekerja menjadi terlantar dan lebih memilih untuk berhenti sekolah, bahkan ada yang tidak bersekolah sama sekali, serta memilih untuk terjun dijalanan. Sedangkan anak-anak memiliki hak untuk mengenyam pendidikan dan merasakan kebahagiaan masa kecil. Mereka juga memiliki hak dan kewajiban yang sama tanpa memandang latar belakang dari anak tersebut. Dalam pasal 28 B ayat 2 UUD 1945, menyatakan bahwa *setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi*. Selain itu salah satu pasal yang utama mengenai anak juga terdapat dalam pasal 34 ayat 1 UUD 1945 yang menyatakan “*fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh negara*”.

Di tengah ketiadaan pengertian untuk anak jalanan, dapat ditemui adanya pengelompokan anak jalanan berdasar hubungan mereka dengan keluarga. Pada mulanya ada dua kategori anak jalanan, yaitu anak-anak yang turun ke jalanan dan anak-anak yang ada di jalanan. Namun pada perkembangannya ada penambahan kategori, yaitu anak-anak dari keluarga yang ada di jalanan. Pengertian untuk kategori pertama adalah [anak-anak](#) yang mempunyai kegiatan ekonomi di jalanan yang masih memiliki hubungan dengan keluarga. Ada dua kelompok anak jalanan dalam kategori ini, yaitu anak-anak yang tinggal bersama [orangtuanya](#) dan senantiasa pulang ke [rumah](#) setiap [hari](#), serta anak-anak yang melakukan kegiatan ekonomi dan tinggal di jalanan, namun masih mempertahankan hubungan dengan keluarga dengan cara pulang baik berkala ataupun dengan [jadwal](#) yang tidak rutin.

Kategori kedua adalah anak-anak yang menghabiskan seluruh atau sebagian besar waktunya di jalanan dan tidak memiliki hubungan atau ia memutuskan hubungan dengan orangtua atau keluarganya. Kategori ketiga adalah anak-anak yang menghabiskan seluruh waktunya di jalanan yang berasal dari keluarga yang hidup atau tinggalnya juga di jalanan. Kategori keempat adalah anak berusia 5-17 tahun yang rentan bekerja di jalanan, anak yang bekerja dijalanan, dan atau yang bekerja dan hidup dijalanan yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melakukan kegiatan hidup sehari-hari.

Dengan banyaknya anak yang putus sekolah dan mempunyai cita-cita yang tidak tercapai, karena adanya faktor perekonomian keluarga dan lebih memilih menghabiskan waktu dijalanan, maka tingkat kekerasan terhadap anak juga meningkat, yang disebabkan adanya tekanan dari berbagai pihak. Mereka justru menjadi tulang punggung dan mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan perekonomian keluarga, sehingga mereka mencari uang tambahan jajan dengan cara mengamen di jalan menjadi tukang parkir, menjual kantong-kantong plastik dipasar, kuli panggul, pedagang asongan, pengemis, berorasi didalam kendaraan umum, bahkan tidak jarang menjadi kriminal seperti pencopet.

Berdasarkan fenomena diatas, membuat penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai latar belakang kehidupan anak jalanan dan permasalahan yang mereka hadapi serta regulasi emosi dari permasalahan yang mereka hadapi.

Pertanyaan Penelitian

Apakah penerapan terapi kreatif dengan dapat meningkatkan regulasi emosi pada anak jalanan?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui regulasi emosi pada anak jalanan
2. Untuk Mendapatkan hasil penerapan terapi kreatif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak jalanan yang berada di Rumah Singgah Bina Anak.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodolsky, Golub & Cromwell dalam Gratz & Roemer, 2004).

Regulasi Emosi Positif Dan Negatif

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Martin (2003) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah:

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Sedangkan ciri-ciri regulasi emosi yang negatif menurut Cohen&Armali (dalam Coon, 2005) adalah orang yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri negatif, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres.

Dampak Regulasi Emosi yang Rendah

Regulasi emosi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi bagaimana ia akan bertindak berdasarkan emosi yang dirasakannya dan permasalahan yang dihadapinya. Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi itu meliputi semua kesadaran dan ketidak sadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan,

memelihara dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal dikehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski, dkk., 2001). Sedangkan Gross (1999) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Gross (1999) juga mengatakan cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif. Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih (dalam Salamah, 2008).

Seseorang dengan regulasi emosi rendah akan memunculkan perilaku-perilaku yang menimbulkan kerugian bagi individu itu sendiri, sesuai dengan pendapat Goleman (dalam Putri, 2013) yang mengemukakan bahwa kecakapan dalam mengelola emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin dapat menjerumuskan dalam kesulitan bila ia tidak dapat mengelola emosinya. Selanjutnya dampak negatif dari perilaku yang muncul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi, sehingga menimbulkan kerugian pada individu. Dengan kata lain seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan individu yang memiliki regulasi rendah yang akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi (Putri, 2013).

Terapi Kreatif dengan Teknik Komunikasi Kelompok Terbuka (*The Talk Show*)

Terapi kreatif adalah salah satu metode terapi yang digunakan dalam psikoterapi atau konseling untuk menggali permasalahan yang dimiliki seseorang. Metode ini menggabungkan antara seni dengan pendekatan psikoterapi yang pada umumnya dipakai untuk membantu seseorang mengungkapkan permasalahan yang mereka miliki. Malchlodi (2014) mengatakan bahwa terapi kreatif mengacu pada sekelompok teknik konseling yang lebih ekspresif dan kreatif, dimana dibutuhkan keahlian seorang konselor untuk dapat mengarahkan kliennya agar lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya dengan menggunakan daya imajinasi dan kreatifitas mereka masing-masing.

Adapun terapi kreatif atau yang lebih dikenal dengan terapi seni, sangat erat kaitannya dengan hal-hal yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk dapat mengungkapkan daya imajinasi dan kreatifitas yang berhubungan dengan regulasi emosi mereka. Sehingga diharapkan klien dapat lebih ekspresif dalam menyampaikan permasalahan mereka melalui metode menyanyi, gerak dan tari, drama, puisi, menulis kreatif, bermain kreatif, *sandtray* dan bahkan diskusi terbuka atau *the talk show* dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau perawatan kesehatan terutama untuk kesehatan jiwa.

Tujuan lain dari terapi kreatif adalah untuk membantu klien agar lebih mampu menyampaikan ide-idenya atau mengekspresikan diri, ketika metode lain

mulai tidak efektif digunakan sebagai pendekatan. Klien yang bisa diberikan metode ini adalah anak-anak, individu yang memiliki keterbatasan bicara atau mengalami gangguan wicara, individu yang mengalami gangguan organik dan klinis yang belum terdeteksi gejalanya, individu yang pernah mengalami trauma juga dapat diberikan metode ini, sebelum mereka mampu mengungkapkan secara langsung. Selain itu, terapi kreatif ini dapat digunakan untuk menggali emosi dan perasaan marah pada seseorang, seperti pada anak-anak jalanan yang selama ini terkesan tidak memiliki permasalahan dan hidup bebas di jalanan atau lebih senang berada di rumah-rumah singgah.

Kondisi yang akan difokuskan adalah ketika individu yang bersangkutan mulai memperlihatkan berbagai bentuk emosi, terutama emosi negatif seperti rasa sedih, marah, kecewa, kebencian dan trauma sehingga akan terlihat regulasi emosi yang mereka miliki. Dimana hal tersebut berhubungan dengan keadaan mereka, sebelum pada akhirnya memilih untuk pergi dari rumah dan menjadi anak jalanan.

METODE

Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel dilakukan dengan memilih subjek yang keterwakilannya sudah ditentukan. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara, observasi, tes psikologi dan skala regulasi emosi serta pemberian skala Hars pre dan post tes.

ASSESMENT

1. Wawancara Klinis
2. Observasi
3. Beberapa Tes Psikologi
4. Skala Regulasi Emosi

INTERVENSI

Prosedur evaluasi hasil intervensi dengan terapi kreatif dilaksanakan melalui teknik wawancara, observasi, psikodiagnostik, pemberian skala evaluasi hasil intervensi melalui observasi langsung selama proses terapi kreatif dengan melakukan penilaian sasaran pada setiap anggota kelompok. Pelaksanaan *Pre-Test* diberikan untuk mengetahui bagaimana regulasi anak-anak jalanan ini, sebelum intervensi diberikan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *Post-Test* setelahnya.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan kemudian ditentukan target intervensi terhadap regulasi emosi pada anak jalanan. Target intervensi yang akan dilakukan antara lain “ pengendalian emosi, kecemasan, perasaan kecewa, kesulitan tidur, pesimis, hubungan yang baik dengan orang lain”. Intervensi ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan

Rancangan Intervensi

Terapi kreatif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran klinis regulasi emosi pada anak jalanan dan untuk mendapatkan sasaran dari penerapan terapi kreatif dalam upaya mengatasi regulasi emosi mereka. Pelaksanaan terapi kreatif dilakukan dengan teknik *komunikasi kelompok terbuka* yang dilaksanakan sebanyak 10 kali sesi pertemuan, untuk mengatasi regulasi emosi anak jalanan dalam lingkungannya.

Terapi Kreatif dengan teknik Komunikasi Kelompok Terbuka menggunakan teknik dari John Dossick & Eugene Shea (1990) dengan rancangan intervensinya sebagai berikut:

1) *Initial Interview*

Perkenalan dan penjelasan mengenai maksud kedatangan yang dilakukan kepada subyek, mengidentifikasi keluhan dan masalah awal pada anak jalanan yang berkaitan dengan regulasi emosi, serta kesediaan anak jalanan untuk berpartisipasi dalam penerapan terapi kreatif seperti meminta mereka untuk mengisi *inform concern*.

2) *Baseline*

Pelaksanaan assessmen (*pre-test*) menggunakan skala regulasi emosi, dimana skala tersebut diberikan pertama kali sebelum dilakukannya intervensi. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi yang dimiliki anak-anak jalanan. Kemudian, skala kedua diberikan setelah intervensi yang diberikan selesai dilakukan. Skala tersebut diberikan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada proses regulasi emosi anak jalanan sebagai hasil evaluasi setelah diberikan intervensi dengan teknik komunikasi terbuka.

3) *Treatment Plan*

a) **Tujuan Umum**

Untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada masing-masing anak jalanan dengan kelompok terbuka (Anak Jalanan 1-10).

b) **Tujuan Khusus**

Mereduksi perilaku sasaran tujuh aspek melalui proses *the talk show* secara berkala dalam 10 kali sesi.

Intervensi dengan terapi kreatif dapat dilakukan menggunakan teknik *the talk show* sebanyak 10 kali. Sasaran yang dicapai mengenai pengendalian marah, kecemasan, perasaan tertekan, sikap memusuhi, rasa tanggungjawab, sikap tanggungjawab, sikap pesimis, dan sikap kurang semangat. Tindakan yang dilakukan dalam mencapai sasaran tersebut dengan membina hubungan baik terhadap masing-masing anak, menjelaskan sasaran perilaku yang akan dicapai, mendiskusikan dan mengilustrasikan sasaran perilaku kemudian meminta untuk memberikan pendapat, berfikir, mencari solusi yang tepat dalam mengatasi perilaku sasaran yang diharapkan.

ANALISIS DAN HASIL

Pattern Matching

Analisis ini dibuat untuk mencocokkan antara acuan teori dengan temuan studi kasus dilapangan, berisi pencocokan gambaran ciri-ciri regulasi emosi pada anak-anak jalanan sebelum dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil *pattern matching*, sepuluh anak jalanan menunjukkan ciri yang sama antara lain kendali diri dimana mereka mampu kurang mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, kurang memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, kurang memiliki sikap hati-hati, kurang mampu beradaptasi dengan baik, tidak memiliki toleransi

Gambaran ciri-ciri regulasi emosi pada sepuluh anak-anak jalanan seperti tertera dalam tabel *Pattern Matching* di bawah ini.

Tabel 1. Perkembangan Hasil Intervensi

Sasaran Perilaku &Subjek	Proses intervensi										Sasaran perilaku yang diharapkan	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1. Pengendalian emosi												Mampu mengendalikan emosinya
Subjek 1		√										
Subjek 2		√										
Subjek 3			√									
Subjek 4			√									
Subjek 5			√									
Subjek 6			√									
Subjek 7		√				√						
Subjek 8		√	√			√						
Subjek 9												
Subjek 10			√									
2. Kecemasan												Tenang
Subjek 1			√	√			√					
Subjek 2				√			√					
Subjek 3				√								
Subjek 4				√		√						
Subjek 5				√		√						
Subjek 6			√			√						
Subjek 7												
Subjek 8												
Subjek 9							√					
Subjek 10							√					
3. Perasaan Kecewa												Mampu menerima kenyataan
Subjek 1						√						
Subjek 2						√						
Subjek 3						√	√					
Subjek 4						√						
Subjek 5						√						
Subjek 6						√	√	√				
Subjek 7												
Subjek 8						√	√			√		
Subjek 9												
Subjek 10							√			√		
4. Perasaan Pesimis												Optimis
Subjek 1							√			√		
Subjek 2								√				

Subjek 3				
Subjek 4		√		
Subjek 5				
Subjek 6	√			
Subjek 7	√			
Subjek 8	√			
Subjek 9	√			
Subjek 10	√			
5. Hubungan dengan orang lain				
				Mampu bersosialisasi dengan baik
Subjek 1	√		√	
Subjek 2	√		√	√
Subjek 3	√			
Subjek 4				√
Subjek 5	√	√		√
Subjek 6			√	√
Subjek 7				√
Subjek 8				
Subjek 9				
Subjek 10		√		
6. Kesulitan tidur				
				Pola tidur membaik
Subjek 1				
Subjek 2		√		
Subjek 3				
Subjek 4		√		
Subjek 5				
Subjek 6				
Subjek 7				
Subjek 8				
Subjek 9				
Subjek 10				

DISKUSI

Intervensi menggunakan terapi kreatif dengan metode *the talk show* terhadap sepuluh orang anak jalanan yang diberikan oleh peneliti, mampu meningkatkan regulasi emosi sepuluh anak jalanan. Peneliti *men-support* anak-anak jalanan dan mengarahkan regulasi emosi mereka yang negatif agar dapat lebih mampu mengendalikan emosi yang mereka rasakan, dengan harapan mereka mampu memiliki regulasi emosi yang lebih baik.

Dengan memiliki regulasi emosi yang lebih baik, mereka akan lebih percaya diri dan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya dalam lingkungan sosial dan pekerjaan, terutama untuk anak-anak jalanan yang sudah menyelesaikan pendidikan mereka hingga paket C dan sedang dilatih untuk keahlian mereka masing-masing.

Setiap individu, dalam hal ini anak jalanan, memiliki kemampuan untuk mencari jalan keluar dan penyelesaian dari masalah yang mereka hadapi dalam

kehidupan sehari-hari. Mengingat kondisi mereka yang lebih rentan mendapat stimulus yang negatif, maka diharapkan adanya peranan individu yang dominan dan bertindak sebagai pemimpin atau disegani, untuk dapat mengarahkan mereka agar dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Pemimpin yayasan yang dianggap mampu berbaur dan memahami kondisi anak-anak jalanan ini, pada dasarnya akan lebih diterima sosoknya oleh mereka. Baik secara fisik ataupun input yang diberikannya. Salah satu subjek yang diambil oleh peneliti, merupakan ketua yayasan dimana anak-anak jalanan ini tinggal. Dulu, ia juga merupakan salah satu anak jalanan, namun kehidupannya jauh lebih beruntung dari teman-temannya yang lain karena dirinya memiliki keluarga angkat. Pada dasarnya, ia memiliki kemampuan yang cukup baik dalam pengendalian emosi, mengendalikan perasaan kecewa, rasa pesimisnya dan berhubungan dengan orang lain. Namun kecemasannya cukup tinggi, sehingga terkadang hal tersebut mempengaruhi pola tidurnya, sedangkan peranannya dalam memperhatikan kondisi adik-adik binaannya sangat kuat dan berpengaruh. Hal ini akan cukup mengganggu performanya dalam kegiatannya sehari-hari sehubungan dengan kemampuannya dalam mengarahkan adik-adik binaannya.

Subjek lain, salah satu anak jalanan yang tampak memiliki trauma cukup kuat yang berhubungan dengan ayahnya. Ia tampak sulit mengatur emosinya dan cenderung agresif, tampak perasaan kecewa yang sangat kuat terhadap figur ayahnya, sehingga selalu mengelak ketika ditanyakan mengenai hubungannya dengan ayahnya. Selain itu, hal ini mempengaruhinya dalam hubungannya dengan orang lain, tidak memiliki pola tidur yang baik, dan tampak sangat pesimis dalam kehidupannya sehari-hari.

Satu-satunya subjek perempuan dalam penelitian ini, juga memiliki trauma yang cukup tinggi. Ia tidak memiliki figur ayah dan sudah menikah diusia yang sangat muda serta mengalami KDRT dalam perkawinannya. Hal ini membuat dirinya mengalami kecemasan yang cukup tinggi dan sangat berhati-hati terhadap lingkungan barunya, terkesan kurang ramah dan menjaga jarak.

Anak-anak jalanan ini, memiliki mekanisme pertahanan diri yang cukup kuat dan tidak mudah percaya dengan orang lain, terutama individu baru yang belum mereka kenal. Sehingga hal ini juga meningkatkan kecemasan dan pengendalian emosi yang mereka miliki. Stigma negatif terhadap keberadaan mereka juga membuat mereka memiliki perasaan pesimis dalam melakukan hal-hal yang berhubungan dengan masa depan mereka, seperti kembali menempuh pendidikan atau bekerja untuk kehidupan yang lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Gambaran regulasi emosi pada 10 orang anak jalanan

Gambaran regulasi emosi pada sepuluh anak jalanan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang baik pada kasus, sesuai dengan teori adalah pengendalian emosi, kecemasan, perasaan kecewa, perasaan pesimis, hubungan dengan orang lain dan kesulitan tidur. Adapun secara rinci gambaran kasus sebagai berikut :

- a. Pengendalian emosi 10 orang
- b. Kecemasan 10 orang
- c. Perasaan Kecewa 10 orang
- d. Perasaan Pesimis 10 orang

- e. Hubungan dengan orang lain 10 orang
- f. Kesulitan Tidur 10 orang

Hasil Penerapan Terapi Kreatif

Berdasarkan hasil penerapan terapi kreatif pada Yayasan Bina Anak Pertiwi terhadap sepuluh anak jalanan, didapat hasil sebagai berikut:

- a. Terdapat 5 orang anak jalanan yang mengalami perubahan regulasi emosi sehingga mereka tampak lebih mudah mengendalikan emosi, menurunnya tingkat kecemasan, berkurangnya perasaan kecewa yang mereka rasakan, merasa lebih optimis, memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain, serta pola tidur lebih tenang.
- b. Terdapat 5 orang anak jalanan yang masih membutuhkan terapi lanjutan, dengan menggunakan terapi supportif agar regulasi emosi mereka berubah menjadi lebih baik.

Saran Teoritis

Bagi mereka yang merasa tertarik untuk meneliti mengenai penerapan terapi kreatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak-anak jalanan, perlu memperhatikan bagaimana latar belakang mereka agar dapat menjalin komunikasi yang baik dan mendapat kepercayaan dari mereka. Hal ini dikarenakan mereka tidak mudah untuk membangun hubungan baru dengan orang lain dan sangat mempengaruhi regulasi emosi mereka. Sehingga diperlukan pendekatan yang baik sebelum memulai intervensi untuk mencapai tujuan yang optimal. Selain itu, disarankan juga bahwa intervensi dapat dilakukan dengan jenis terapi lainnya, sesuai dengan kebutuhan.

Saran Praktis

Untuk Subjek 2, 5, 6 dan 8, sebaiknya dilakukan intervensi lanjutan dengan suportif terapi, berupa teknik *guidance* atau bimbingan agar kemampuannya dapat diaplikasikan dalam pekerjaan yang sesuai dengan dirinya. Untuk subjek 3, diberikan intervensi lanjutan dengan supportif terapi, berupa teknik katarsis emosional, agar hal-hal yang membuatnya marah dan kecewa dapat diutarakan dan direalisasikan dalam hal-hal di kesehariannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriciny, Nila. 2014. Tesis, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Melalui <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/39813Z/6/Cover.pdf>.(22/11/1015)
- American Psychiatric Assosiation. 2000, *Diagnostic and statistical manual of mental disorder. Fourth edition*. Washington DC
- Calvin S. Hall & Gardner Lindzey. 1996, *Teori-teori psikodinamik (Klinis)*. Editor oleh Supratiknya. A.Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Coon, D. 2005, *Psychology a Journey*, 2nd Edition. USA: Thompson Wardsworth
- Davido, Rosaline. 2012, *Mengenal anak melalui gambar*. Editor oleh Dr. Sarlito Wirawan Sarwono, Psikolog, Jakarta: Salemba Humanika
- Davison, C, Gerald; Neale, M, Jhon; Kring, M, Ann. 2004, *Abnormal Psychology*. 9th Edition. New York : Psychological Development
- Dossick, Jane & Eugene Shea. 1990, *Creative Therapy IP. 52 More Exercises for*

- Groups*. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, Inc
- Dr. Armai Arief, MA. 2014. Upaya Pemberdayaan Anak Jalanan. Melalui <https://www.facebook.com/diplomaipbmcngaiar/posts/489468234492565>. (22/11/15).
- Ensiklopedia bebas.2016. Anak Jalanan. Melalui https://id.wikipedia.org/wiki/Anak_jalanan (22/11/15).
- Gunarsa, D, Singgih. 2011, *Konseling dan Psikoterapi*, Cet.4, Jakarta: Libri
- Gross, J.J. 2007. *Emotion Regulation: Past, Present, Future, Cognitionan Emotion*, 13, 551-573.
- Hawari, Dadang. 1996. *Al-Ouran, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal 416-417. Yogyakarta: Victory Jaya Abadi.
- Hidayat, Dede Rahmat. 2015, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Cet. 2, Bogor: Ghalia Indonesia
- Tim Penulis Dunia Pelajar. 2014. Pengertian Rumah Singgah Menurut Para Ahli. Melalui <http://www.duniapelajar.com/2014/08/12/pengertian-rumah-singgah-raenurut-para-ahli/>. (22/11/15).
- Sujud Mukht. 2004. Rumah Singgah dan Pembinaan Keagamaan Anak Jalanan. Melalui <http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/1/jtptiain-gdl-sl-2004-sujudmukht-11-Bab2-119-9.pdf>. (21/11/15).
- Sovitriana, Rilla. 2014, *Tinjauan Psikologis Penderita HIV/AIDS*, Bogor: Inmedia
- Zubaidi, A. 2005, *Tes Inteleksi*, Jakarta : Mitra Wahana Media