

**REGULASI EMOSI MELALUI *ART THERAPY* PADA ANAK YANG
MEMBUTUHKAN PERLINDUNGAN KHUSUS DI BALAI
REHABILITASI SOSIAL ANAK YANG MEMBUTUHKAN
PERLINDUNGAN KHUSUS (BRSAMPK) ALYATAMA JAMBI**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

Nurul Miftahatul Ulumiyah

NIM : 17102020070

Dosen Pembimbing:

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP : 197504272 00801 1 008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2021



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-437/Un.02/DD/PP.00.9/03/2021

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI EMOSI MELALUI ART THERAPY PADA ANAK YANG MEMBUTUHKAN PERLINDUNGAN KHUSUS DI BALAI REHABILITASI SOSIAL ANAK YANG MEMBUTUHKAN PERLINDUNGAN KHUSUS (BRSAMPK) ALYATAMA JAMBI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURUL MIFTAHATUL ULUMIYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020070
Telah diujikan pada : Senin, 15 Maret 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6073bb81594ac



Penguji I

Dr. Hj. Castmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

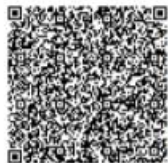
Valid ID: 606fd7fd96cc6



Penguji II

Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6066e39ba31f2



Yogyakarta, 15 Maret 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6073bd5b3e36a



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nurul Miftahatul Ulumiyah
NIM : 17102020070
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Mengetahui,
Ketua Prodi BKI

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 09 Maret 2021
Pembimbing Skripsi

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Nurul Miftahatul Ulumiyah
NIM : 17102020070
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Yogyakarta, 09 Maret 2021

Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KAJEN
YOGYAKARTA



Nurul Miftahatul Ulumiyah
17102020070

SURAT PENYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Miftahatul Ulumiyah

NIM : 17102020070

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas penggunaan jilbab dalam ijazah Strata Satu saya. Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran Ridha Allah SWT.

Yogyakarta, 09 Maret 2021

Yang Menyatakan



Nurul Miftahatul Ulumiyah
17102020070

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua tercinta:

Bapak Muhamad Zaini dan Ibu Siti Romlah



MOTTO

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَّكُمْ ۗ

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu tidak baik bagimu.”

(Al-Qur'an Surah Al-Baqarah /2: 216).¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Departemen Agama RI, *AlQur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Penerbit Marwah, 2009), hlm. 34.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Regulasi Emosi Melalui Art* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan skripsi ini dapat terwujud berkat bimbingan, dorongan, arahan, dedikasi, dan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, atas segala bentuk partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa membimbing penulis dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi. selaku direktur dan pembimbing Klinik Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi. selaku dosen pembimbing lapangan Praktik Pengalaman Lapangan dan pembimbing Klinik Konseling Islam.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai cahaya ilmu yang telah diberikan.
8. Segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
9. Bapak Lifyarman, S.Pd. selaku kepala BRSAMPK Alyatama Jambi yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
10. Pekerja sosial BRSAMPK Alyatama Jambi yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian: Kak Mila, Kak Cika, Kak Mella, Pak Elyadi.
11. Bapak Muhamad Zaini dan Ibu Siti Romlah, kedua orangtua tercinta yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan do'a yang tiada henti.
12. Adik Ummu Tafsirotul Ahkamiyah dan Nazila Laila Qodariah serta keluarga yang selalu memotivasi.
13. Miladatun, Nurul Khasanah, Ika, Eva, Embun, Vista, Raida, Hasna, Farida yang selalu menjadi *support system*.
14. Teman-teman asisten konselor Klinik Konseling Islam yang selalu memberikan semangat dan motivasi: Vita, Afifah, Mariana, Cipta, Isam.

15. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata 102 Kerinci Desa Pendung Talang Genting:
Riris, Ndr. Ayu, Ringgal, Ghafrin.
16. Teman-teman Jambi yang selalu memberikan do'a dan semangat dari jarak jauh: Lina, Ria, Debby, Clara.
17. Teman-teman Asrama Al-Hidayah Pondok Pesantren Wahid Hasyim
Yogyakarta: Tete kembar Ima-Ami, Mba Hida, Dek Izzah.
18. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2017, terima kasih atas dukungan,
suka dan duka bersama kalian selama di kampus putih ini.
19. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penulisan skripsi ini dan tidak
mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis hanya dapat berdoa, semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT. Penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT menjadikan skripsi ini sebagai berkah untuk kita semua, dan kita senantiasa mendapatkan ridha-Nya. *Aamiin*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 09 Maret 2021

Penulis

Nurul Miftahatul Ulumiyah
NIM 17102020070

ABSTRAK

Nurul Miftahatul Ulumiyah (17102020070). Regulasi Emosi Melalui *Art* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

AMPK tentunya juga memiliki masalah, salah satunya adalah kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Beberapa anak yang mengalami permasalahan tersebut merupakan anak yang memiliki latar belakang dengan permasalahan yang berbeda-beda, salah satunya adalah anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Anak tersebut terlalu memendam amarah atas perlakuan yang dialaminya, sehingga mudah tersinggung dan melampiaskan ke teman-temannya. Selain itu, ada anak yang terlihat sedih dan suka melamun akibat trauma yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan upaya untuk mengendalikan emosi, salah satunya dengan *art therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dua anak dan dua pekerja sosial dilibatkan sebagai subjek yang diambil secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan uji keabsahan menggunakan triangulasi teknik. Adapun analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 5 proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon.

Kata kunci: regulasi emosi, *art therapy*, ampk

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PENYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	7
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
F. Kajian Pustaka.....	13
G. Kerangka Teori.....	20
H. Metode Penelitian.....	42
BAB II GAMBARAN UMUM BALAI REHABILITASI SOSIAL ANAK YANG MEMBUTUHKAN PERLINDUNGAN KHUSUS (BRSAMPK) ALYATAMA JAMBI.....	52
A. Gambaran Umum BRSAMPK Alyatama Jambi.....	52
B. Program dan Layanan Rehabilitasi Sosial di BRSAMPK Alyatama Jambi	60
C. Profil Subjek	63

BAB III REGULASI EMOSI MELALUI <i>ART THERAPY</i> PADA ANAK YANG MEMBUTUHKAN PERLINDUNGAN KHUSUS DI BRSAMPK ALYATAMA JAMBI.....	67
A. Pemilihan Situasi (<i>Situation Selection</i>).....	67
B. Modifikasi Situasi (<i>Situation Modification</i>)	70
C. Penyebaran Perhatian (<i>Attention Deployment</i>)	72
D. Perubahan Kognitif (<i>Cognitive Change</i>).....	74
E. Perubahan Respon (<i>Response Modulation</i>)	76
BAB IV PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
C. Penutup.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	88
Observasi, Dokumentasi, dan Wawancara.....	92
Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data	93
Profil Subjek Penelitian	94
Daftar Riwayat Hidup	95

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Sumber Daya Manusia di BRSAMPK Alyatama Jambi	57
Tabel 2. Sarana dan Prasarana di BRSAMPK Alyatama Jambi	58
Tabel 3. Program Rehabilitasi di BRSAMPK Alyatama Jambi	60
Tabel 4. Jadwal Kegiatan Harian di BRSAMPK Alyatama Jambi	61
Tabel 5. Layanan Rehabilitasi Sosial di BRSAMPK Alyatama Jambi.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi BRSAMPK Alyatama Jambi	55
Gambar 2. Pelaksanaan wawancara dengan Kepala BRSAMPK Alyatama Jambi	88
Gambar 3. Pelaksanaan wawancara dengan EY selaku subjek satu	88
Gambar 4. Pelaksanaan wawancara dengan MP selaku subjek dua	89
Gambar 5. Dokumentasi pelaksanaan <i>art therapy</i> menggambar	89
Gambar 6. Dokumentasi pelaksanaan <i>art therapy</i> melukis	90
Gambar 7. Dokumentasi pelaksanaan <i>art therapy</i> membuat kolase	90
Gambar 8. Dokumentasi <i>art therapy</i>	90
Gambar 9. Dokumentasi <i>art therapy</i>	91
Gambar 10. Ruang Konseling.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul dimaksudkan untuk memberikan pemahaman dan penafsiran terhadap proposal yang berjudul “Regulasi Emosi Melalui *Art* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi”, maka peneliti memberikan penjelasan dan pembatasan istilah-istilah sebagai berikut :

1. Regulasi Emosi

Regulasi dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia berarti pengaturan.² Sedangkan emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan), keberanian yang bersifat subjektif.³ Dapat diartikan bahwa emosi adalah sebuah perasaan atau reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat subjektif.

Regulasi emosi adalah strategi yang meliputi kesadaran dan ketidaksadaran agar komponen emosi dan komponen lainnya, berupa perasaan, perilaku, dan fisiologis dapat dinaikkan, dipelihara dan

² Aditya Bagus Pratama, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Surabaya: Afifa Media, 2015), hlm. 375.

³ *Ibid.*, hlm. 89.

diturunkan.⁴ David. J. Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, respon emosi, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. *Art Therapy*

Art Therapy adalah sebuah teknik terapi dengan menggunakan media seni dan bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosi, meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku, mengembangkan kemampuan sosial, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan penghargaan diri.⁶

Art Therapy mendukung sebuah pemikiran bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berekspresi. *Art therapy* lebih mementingkan proses daripada hasil, sehingga fokus para terapis tidak tertuju

⁴ David Jonathan Gross, "Antecedent and Respons Sefocused Emotion Regulation: Devwergent Consequences for Pshychology", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 7: 1, hlm. 224-237.

⁵ *Ibid.*,

⁶ Andi Saputra, dkk, "Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Gejala Depresi pada Narapidana", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, vol. 2: 1 (April, 2018), hlm. 181-188.

pada aspek estetika dalam *art* yang dibuat oleh individu, melainkan lebih fokus terhadap kebutuhan terapeutik dalam berekspresi secara kreatif.⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa *art therapy* adalah terapi yang menggunakan media seni untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengatasi konflik emosi, mengeksplorasi perasaan, mengontrol perilaku dan meningkatkan kemampuan sosial. *Art therapy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggambar, melukis dan membuat kolase.

3. Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (AMPK)

Merujuk dari Kamus Umum Bahasa Indonesia mengenai pengertian anak secara etimologis diartikan dengan manusia yang masih kecil ataupun manusia yang belum dewasa.⁸ Membutuhkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia memiliki arti sangat perlu menggunakan, memerlukan.⁹ Perlindungan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah tempat berlindung atau hal (perbuatan dan sebagainya) memperlindungi.¹⁰ Khusus dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah khas, istimewa, tidak umum.¹¹

Menurut R.A. Koesnan, anak-anak adalah manusia muda dengan umur muda dan perjalanan hidupnya mudah terpengaruh dengan

⁷ A Cathy Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, (New York: Guilford Press, 2012).

⁸ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka: Amirko, 1984), hal. 25.

⁹ *Ibid.*, hlm. 289.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 332.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 238.

lingkungan sekitarnya.¹² Pengertian anak berdasarkan UU No. 23 tahun 2002 pasal 1 ayat (1) tentang perlindungan anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.¹³

Menurut UU No. 7 Tahun 2011 Pasal 1 ayat (2), anak yang membutuhkan perlindungan khusus (AMPK) adalah anak dalam situasi darurat seperti anak yang menjadi pengungsi, korban kerusuhan, korban bencana alam dan anak dalam situasi konflik bersenjata, anak yang berhadapan dengan hukum, anak dari kelompok minoritas dan terisolasi, anak yang tereksplorasi secara ekonomi atau seksual, anak yang diperdagangkan, anak yang menjadi korban penyalahgunaan narkoba, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya, anak korban penculikan, dan perdagangan, anak korban kekerasan baik fisik atau mental, anak yang menyandang cacat, anak korban perlakuan salah dan penelantaran. Anak-anak pada usia ini masih membutuhkan pendamping orang tua dalam pembentukan jati dirinya sendiri. Sehingga perlunya penjagaan yang baik, baik dalam pergaulannya di luar lingkungan keluarga maupun dalam keluarga.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa anak yang membutuhkan perlindungan khusus adalah anak dengan situasi darurat yang membutuhkan pendamping dalam pembentukan jati dirinya dan perlunya penjagaan yang baik dalam pergaulannya. Anak yang dimaksud

¹² R.A. Koesnan, *Susunan Pidana dalam Negara Sosialis Indonesia*, (Bandung: Sumur, 2005), hal. 113).

¹³ Undang-Undang No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, pasal 1 ayat (1).

¹⁴ Undang-Undang Nomor 7 Tahun 2011 tentang Kebijakan Peningkatan Ketahanan Keluarga Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus, pasal 1 ayat (2).

dalam penelitian ini adalah anak yang memerlukan perlindungan khusus dengan kasus korban kekerasan seksual.

4. Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi

Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi merupakan Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) Anak di bawah Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial, Kementerian Sosial Republik Indonesia yang mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan rehabilitasi sosial anak yang membutuhkan perlindungan khusus di wilayah regional Provinsi Jambi, Sumatera Selatan, Bengkulu dan Bangka Belitung.¹⁵

BRSAMPK Alyatama Jambi merupakan transformasi dari Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Alyatama Jambi yang fungsi utamanya memberikan pelayanan bagi anak yang terlantar di Provinsi Jambi sejak tahun 1985. Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus Alyatama Jambi berlokasi di Jl. Sultan Hasanudin 03, Kel. Talang Bakung, Kec. Paal Merah Kota Jambi.¹⁶

BRSAMPK Alyatama Jambi bertujuan sebagai pusat penyelenggaraan kesejahteraan sosial, rehabilitasi sosial, peningkatan sumber daya anak dan salah satu misi penting BRSAMPK adalah mendorong Indonesia bebas Anak Berhadapan Hukum (ABH) yang

¹⁵ Situs resmi PSAA Alyatama Jambi, <https://alyatama.kemsos.go.id/> diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.

¹⁶ *Ibid.*,

memiliki tugas pokok dengan memberikan bimbingan pelayanan rehabilitasi sosial yang bersifat promotif dalam bentuk bimbingan pengetahuan dasar pendidikan, fisik, mental sosial, pelatihan keterampilan, resosialisai dan pembinaan moral yang diperoleh dalam lingkungan BRSAMPK Alyatama Jambi. Melalui program rehabilitasi sosial bertujuan untuk memulihkan kondisi psikologis dan sosial serta fungsi sosial anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara wajar di masyarakat dan dapat berperilaku atau berakhlak mulia.¹⁷

Anak-anak yang termasuk kedalam BRSAMPK Alyatama Jambi yaitu anak yang sesuai dengan UU No. 7 Tahun 2011 Pasal 1 ayat (2), diantaranya anak yang dieksploitasi secara ekonomi dan seksual, anak dengan perilaku sosial menyimpang, anak terlantar, anak berhadapan dengan hukum (ABH), anak penyandang disabilitas, dan anak yang menjadi korban penyalahgunaan narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya.¹⁸

Dapat disimpulkan BRSAMPK Alyatama Jambi adalah pusat pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi anak yang membutuhkan perlindungan khusus dengan tujuan untuk memulihkan kondisi psikologis dan sosial anak agar anak dapat berperilaku baik di masyarakat.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dalam judul “Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di Balai Rehabilitasi Sosial

¹⁷ *Ibid.*,

¹⁸ Undang-Undang Nomor 7 Tahun 2011 tentang Kebijakan Peningkatan Ketahanan Keluarga Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus, pasal 1 ayat (2).

Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi” adalah suatu proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, respon emosi, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan melalui terapi yang menggunakan media seni pada anak dengan situasi darurat yang membutuhkan pendamping dalam pembentukan jati dirinya dan perlunya penjagaan yang baik dalam pergaulannya di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi.

B. Latar Belakang

Terapi seni atau *art therapy* merupakan gabungan antara disiplin ilmu seni rupa, psikologi dan psikoterapi yang digunakan untuk mencapai tujuan terapeutik, bukan hanya untuk orang-orang di medan sosial seni rupa tetapi juga untuk masyarakat yang lebih luas. *Art therapy* adalah suatu terapi yang menggunakan media seni sebagai proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, dan dapat mengurangi kecemasan akibat stress.¹⁹

¹⁹ Elizabet Chan Maat, “Proposal for a Studion-Based Art Therapy Education”, *Journal of the American Art Therapy Association*, vol.17: 3, (1997), hlm. 18-19.

Praktik *art therapy* di Indonesia masih dalam tahap awal perkembangan, terbukti dari jumlah praktisinya yang sedikit dan pemahaman awam yang beragam tentang *art therapy*. Secara umum, *art therapy* bisa dilakukan untuk berbagai macam jenis konseli dengan masalah emosi maupun perkembangan emosi. Seperti konseli dengan masalah emosi, perkembangan emosi atau kesulitan dalam mengontrol emosi, baik yang dialami oleh anak, remaja maupun dewasa, konseli dengan masalah kesehatan mental, pasien rawat inap, lansia dan orang-orang dengan kemampuan verbal terbatas.²⁰

Permasalahan emosi terutama pada anak seringkali memicu penyimpangan tingkah laku seperti kenakalan remaja. Telah tercatat hingga Mei 2020, terdapat beberapa kasus diantaranya kenakalan remaja. Adapun kasus kenakalan anak atau remaja tersebut adalah konsumsi minuman keras, pencurian, hingga tindak asusila. Penyebabnya, karena kurangnya perhatian orangtua, bahkan disinyalir, anak-anak yang terseret kasus lantaran keluarganya sudah tidak utuh lagi.²¹ Oleh karena itu anak-anak perlu diperhatikan secara sungguh-sungguh. Akan tetapi, sebagai makhluk sosial yang paling rentan dan lemah, anak-anak justru seringkali ditempatkan dalam posisi yang paling dirugikan, tidak memiliki hak untuk bersuara dan bahkan

²⁰ Hendra A Setyawan, Terapi Seni Efektif Dikembangkan di Indonesia, <https://amp.kompas.com/sains/ewad/2012/03/29/11100729/terapi.semi.efektif.dikembangkan.di.in.donesia>, diakses pada tanggal 27 Maret 2021.

²¹ Kmf Beltim, *Angka Kasus Kenakalan Anak Meningkat*, <https://kejarfakta.co/lainnya/data/15973/angka-kasus-kenakalan-anak-meningkat>, diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.

mereka sering menjadi korban tindak kekerasan dan pelanggaran terhadap hak-haknya.²²

Pada dasarnya masa anak-anak merupakan masa yang memiliki rasa keingintahuan luar biasa. Mereka belum memiliki pondasi untuk membentengi dirinya dari pengaruh buruk. Masa itu juga termasuk masa yang rentan dengan gangguan emosi karena kondisi emosi yang masih labil dan dipandang sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik yang begitu cepat disertai perubahan psikologis dan sosial. Fase perubahan yang terjadi seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya.²³

Anak perlu dilatih untuk mengelola dan mengontrol emosi agar dapat menempatkan emosi. Pengendalian emosi atau kontrol emosi merupakan bentuk dari regulasi emosi. Regulasi emosi lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi serta perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi adalah pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang melalui sikap dan perilakunya.²⁴

Anak tentunya memiliki regulasi emosi dalam dirinya, ditambah permasalahan sosial yang ada di lingkungan sekitarnya. Berdasarkan alasan tersebut sebagian anak juga tergolong ke dalam Anak yang Membutuhkan

²² Arif Gosita, *Masalah Perlindungan Anak*, (Jakarta: Sinar Grafika, 1992), hlm. 28.

²³ J. Amett, *Adolescent Storm and Stress, Recosidered*, (American Psychologist, 1994), hlm. 317-326.

²⁴ Erlina Listyanti Widuri, "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama", *Jurnal Humanitas*, (2012), hlm. 147-156.

Perlindungan Khusus (AMPK).²⁵ Menjawab kehadiran AMPK, maka Kementerian Sosial RI memiliki Unit Pelaksanaan Teknisi (UPT) salah satunya di Jambi yaitu BRSAMPK Alyatama Jambi. BRSAMPK Alyatama Jambi bertujuan sebagai pusat penyelenggaraan kesejahteraan sosial, rehabilitasi sosial, peningkatan sumber daya anak dan salah satu misi penting BRSAMPK adalah mendorong Indonesia bebas Anak Berbadan Hukum (ABH) yang memiliki tugas pokok dengan memberikan bimbingan dan pelayanan rehabilitasi sosial yang bersifat promotif dalam bentuk bimbingan pengetahuan dasar pendidikan, fisik, mental sosial, pelatihan keterampilan resosialisasi dan pembinaan moral yang diperoleh dalam lingkungan BRSAMPK Alyatama Jambi.²⁶

Menurut A Said Hasan Basri²⁷ manusia adalah makhluk hidup yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Kapasitas unsur kehidupan yang dimiliki manusia dapat berkembang dan mengalami perubahan-perubahan. Selanjutnya Said menegaskan bahwa manusia dalam kehidupannya tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial. Kondisi lingkungan fisik ini merupakan lingkungan yang berupa alam seperti keadaan tanah dan musim dan lingkungan sosial baik keluarga maupun masyarakat sangat menentukan kondisi perkembangan manusia. Selain itu faktor sifat bawaan dari lahir atau keturunan, juga

²⁵ Undang-Undang Nomor 7 Tahun 2011 tentang Kebijakan Peningkatan Ketahanan Keluarga Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus, pasal 1 ayat (2).

²⁶ Situs resmi PSAA Alyatama Jambi, <https://alyatama.kemsos.go.id/> diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.

²⁷ ASH. Basri. 2012. "Pemahaman Aktivitas Psikis Manusia Sebagai Modalitas Konselor", *Jurnal Hisbah (Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah)*, Vol 9, No 1 (2012).

memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dalam mewarnai kehidupan manusia. Oleh sebab agar dapat mencapai perkembangan hidup yang positif manusia dituntut untuk dapat berinteraksi secara sehat dengan lingkungannya, serta mengembangkan sifat-sifat positif yang dibawanya sejak lahir.²⁸

Hasil wawancara peneliti di BRSAMPK Alyatama Jambi, didapatkan data bahwa permasalahan anak adalah tidak dapat mengontrol amarahnya ketika marah atau kesal dengan temannya. Anak lebih mudah tersinggung ketika diganggu temannya. Bentuk marah diekspresikan dengan membentak, berkata kasar, saling ejek, cemberut, bahkan bertengkar hingga bermain tangan.²⁹

Hasil wawancara dengan salah satu pekerja sosial yang menangani anak tersebut, beberapa anak yang mengalami permasalahan tersebut merupakan anak yang memiliki latar belakang dengan permasalahan yang berbeda-beda, salah satunya adalah anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Anak tersebut terlalu memendam amarah atas perlakuan yang dialaminya, sehingga mudah tersinggung dan melampiaskan ke teman-temannya. Selain itu, ada anak yang terlihat sedih dan suka melamun akibat trauma yang dialaminya.³⁰

Berdasarkan penjelasan di atas, maka diperlukan upaya untuk mengendalikan emosi, salah satunya dengan *art therapy*. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Bagus Mahardika dengan judul Implementasi Metode *Art therapy* dalam Mencerdaskan Emosional Siswa.

²⁸ *Ibid*

²⁹ Hasil observasi peneliti di BRSAMPK pada tanggal 25 September 2020.

³⁰ *Ibid*,

Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *art therapy* dapat mengkolaborasikan seni dengan pendekatan psikologi, sehingga anak-anak mendapatkan ruang berekspresi untuk mencurahkan serta meluapkan emosinya pada karya seni yang diciptakannya.³¹ Selain itu juga *art therapy* dipercaya dapat menurunkan emosi seseorang baik positif maupun negatif.³² Mengingat *art therapy* begitu aplikatif dalam meregulasi emosi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* pada Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsi, dan menganalisis proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan

³¹ Bagus Mahardika, “Efektifitas Metode *Art Therapy* Group dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta”, Thesis (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, 2018).

³² Gross & Thompson, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York: Guilford Press, 2007).

husus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam Bimbingan Konseling Islam khususnya tentang *art therapy* dalam meregulasi emosi pada anak.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor, guru BK maupun pekerja sosial (peksos) khususnya dalam meregulasi emosi pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus melalui *art therapy*.

F. Kajian Pustaka

Sebagaimana referensi dalam melakukan penelitian, peneliti melakukan penelusuran dan pencarian referensi yang relevansi dengan penelitian ini, sehingga menemukan letak perbedaan topik penelitian yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya, berikut referensi yang ditemukan oleh peneliti yang berkaitan dengan tahapan *art therapy* dalam meregulasi emosi pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu :

Pertama, thesis yang ditulis oleh Bagus Mahardika pada tahun 2018 dengan judul “Efektifitas Metode *Art Therapy Group* dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta”. Dalam thesis ini, peneliti mengkaji mengenai perbedaan yang signifikan kemampuan sosial emosional antara kelompok yang dibelajarkan melalui metode *art therapy* dengan kelompok yang dibelajarkan melalui pembelajaran konvensional anak didik kelas B TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian Eksperimen Quasi yang populasinya seluruh anak didik kelas B TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta yang berjumlah 16 anak didik di kelas B kelompok Strawberry dan anak didik kelas B kelompok Mangga yang berjumlah 16 anak didik. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan kemampuan sosial emosional antara kelompok yang dibelajarkan melalui metode *art therapy group* dengan kelompok yang dibelajarkan melalui pembelajaran konvensional anak didik kelas B TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta, dengan kesimpulan bahwa pembelajaran sosial emosional dengan metode *art therapy group* berpengaruh terhadap kemampuan sosial emosional anak.³³

³³ Bagus Mahardika, “Efektifitas Metode *Art Therapy Group* dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta”, Thesis (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Bagus Mahardika memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai *art therapy*. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada metode penelitian, pembahasan, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen Quasi dengan pembahasan mengenai kemampuan sosial emosional dengan subjek anak didik TK di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan metode kualitatif dengan pembahasan mengenai regulasi emosi dengan subjek pekerja sosial dan anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Eka Susanti pada tahun 2020 dengan judul “*Art Therapy* dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)”. Penelitian ini dilatarbelakngi oleh adanya individu yang memiliki kesulitan dalam hal komunikasi dan mengungkapkan perasaan secara verbal. Oleh karena itu, *art therapy* efektif membantu individu untuk komunikasi dan mengungkapkan perasaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, untuk mendeskripsikan tahap-tahap *art therapy* dalam mengatasi depresi unjujk mahasiswa di BKUPM. Metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah konselor BKUPM yang menggunakan *art therapy* untuk mengatasi depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahap-tahap *art therapy* dalam mengatasi depresi untuk

Mahasiswa di BKUPM terdapat lima tahap yaitu tahap pertama sesi menggambar bebas, tahap kedua sesi menggambar hal yang tidak menyenangkan, tahap ketiga sesi menggambar rasa sakit pada tubuh, tahap keempat sesi menggambar mandala dan menemukan potensi konseli, tahap kelima sesi menggambar situasi lingkungan saat ini. Pada dasarnya *art therapy* hampir sama dengan terapi lain pada umumnya, yang membedakan adalah pada *art therapy* dalam mengeksplorasi masalah menggunakan media *art* seperti menggambar, menulis dan mewarnai untuk mempermudah konseli dalam menyampaikan masalahnya.³⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Susanti memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai *art therapy*, metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada pembahasan, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini membahas mengenai *art therapy* dalam mengatasi depresi dengan subjek mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis membahas mengenai regulasi emosi anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Suandara Pratiwi pada tahun 2018 dengan judul “Penggunaan *Islamic Creative Art Therapy* (I-CAT) dalam Konseling Individu untuk Mengatasi Masalah Pribadi di Pusat Kaunseling

³⁴ Eka Susanti, “*Art therapy dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)*”, Skripsi, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2020).

Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tidak semua konseli dapat mengemukakan apa yang konseli rasakan secara verbal, oleh karena itu penggunaan I-CAT efektif untuk konseli yang bermasalah dengan verbalnya dalam penyampaian masalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan tahap-tahap penggunaan I-CAT dalam konseling individu untuk mengatasi masalah pribadi di Pusat Konseling MAINS Malaysia. Metode Pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah konseli dengan masalah pribadi dan konselor PK MAINS cabang Seremban yang menjadi konselor dengan konseli yang mempunyai masalah pribadi yang menggunakan I-CAT dalam konseling individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan penggunaan I-CAT ada lima tahapan yaitu (1) sesi pembukaan (tahap awal), (2) sesi peluahan (tahap mengungkapkan perasaan), (3) sesi penerokaan (tahap eksplorasi), (4) sesi perbincangan (tahap diskusi), (5) sesi rumusan (tahap pemecahan masalah).³⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Suandara Pratiwi memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai *art therapy* dan metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada pembahasan dan lokasi penelitian. Penelitian ini membahas

³⁵ Suandara Pratiwi, “*Penggunaan Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) dalam Konseling Individu untuk Mengatasi Masalah Pribadi di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia*”, Skripsi, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018).

mengenai penggunaan *islamic creative art therapy* (i-cat) dalam konseling individu untuk mengatasi masalah pribadi di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis membahas mengenai regulasi emosi anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Zidni Immawan Muslimin pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. Subjek penelitian berjumlah 164 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *quota sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi terdiri dari 18 aitem ($r_x = 0,838$) dan *Scale for Assesing Stress (SAAS)* terdiri dari 23 aitem ($r_x = 0,838$). Metode analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada subjek penelitian ($p = 0.000$).³⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Zidni Immawan Muslimin memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai regulasi emosi. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai stres akademik dengan subjek mahasiswa baru, dan metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif.

³⁶ Zidni Immawan Muslimin, “*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru*”, Skripsi, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2018).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai *art therapy* dengan subjek anak yang membutuhkan perlindungan khusus dan metode penelitian kualitatif.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Intan Octaviana Putri pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Kekuatan Aqidah dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan aqidah dan regulasi emosi ada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mulai dari angkatan 2011 hingga 2015 yang berjumlah 74 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kekuatan aqidah dan skala regulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekuatan aqidah dan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,000 dengan $p = 0,498$ ($p > 0,05$) dengan demikian hipotesis tidak diterima.³⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Intan Octaviana Putri memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai regulasi emosi. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu mengenai kekuatan aqidah dengan subjek

³⁷ Intan Octaviana Putri, “Hubungan Kekuatan Aqidah dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, Skripsi, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, 2018).

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai *art therapy* dengan subjek pekerja sosial dan anak yang membutuhkan perlindungan khusus dan metode penelitian kualitatif.

Berdasarkan beberapa referensi di atas, fokus kajian memiliki persamaan dan perbedaan satu sama lain. Secara umum penelitian yang dilakukan peneliti memiliki persamaan dengan penelitian di atas. Penelitian pertama, kedua dan ketiga memiliki persamaan dalam mengangkat *art therapy* sebagai metode yang akan digunakan dalam penelitian. Sedangkan penelitian keempat dan kelima memiliki persamaan dalam mengangkat pembahasan yakni tentang regulasi emosi. Namun penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan di atas. Adapun letak perbedaannya yaitu subjek penelitian dan lokasi penelitian. Subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pekerja sosial dan anak yang membutuhkan perlindungan khusus, sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Al Yatama Jambi.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi dikenal sebagai proses penilaian kembali, yang ditandai dengan evaluasi kognitif terhadap stimulus yang dilakukan untuk mengurangi dampak negative dari respon yang

diberikan. Menurut Gross regulasi emosi adalah suatu usaha seseorang untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi.³⁸

Menurut John dan Gross, pengalaman emosi sifatnya subjektif, artinya seseorang dapat mempersepsi berbeda terhadap stimulus yang sama. Emosi tersebut perlu dikelola sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi individu. Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis, terkontrol, disadari atau tidak disadari, yang dapat berpengaruh pada proses emosi.³⁹

Sementara itu, Gross menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.⁴⁰

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologi, cara berpikir seseorang dan respon emosi

³⁸ Neila Ramdhani, Supra Wimbari, Yuli Fajar Susetyo, *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2018), hlm 177.

³⁹ *Ibid.*,

⁴⁰ Gross & Thompson, *Handbook of Emotion Regulation*, (New York: Guilford Press, 2007).

(ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross⁴¹, ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu mengatur emosi positif maupun negative dengan baik. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial.
- 2) Mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.
- 3) Mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Regulasi emosi mampu menjadi strategi *coping* bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi dalam

⁴¹ David Jonathan Gross, "Antecedent and Respons Sefocused Emotion Regulation: Devwergent Consequences for Pshychology", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 7: 1, hlm. 224-237.

hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya.

Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Goleman⁴², yaitu:

- 1) *Strategis to emotion regulation regulation (strategies)* adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* adalah kemampuan individu untuk tidak berpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga tetap dapat berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- 3) *Control emotional respinses (impulse)* adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi tersebut.

⁴² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 412.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi meliputi kemampuan mengatur emosi positif maupun negative dengan baik, kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakan dan kemampuan dalam mengatasi masalah.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Hendrikson⁴³ mengemukakan jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sangat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

2) Faktor Pengalaman

Perkembangan emosi individu dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dialaminya . Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

⁴³ Hendrikson, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*, (Jakarta: Gramedia, 2013), hlm. 25.

3) Pola Asuh Orang Tua

Beberapa pola asuh orang tua yang bervariasi seperti pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu yang akan mempengaruhi emosi yang dikembangkan individu.

4) Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya kondisi emosionalnya dipengaruhi oleh rasa takut dan sikap terlalu waspada yang berlebihan.

5) Jenis Kelamin

Kondisi hormonal dan fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki memiliki emosi yang lebih tinggi daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena

wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara laki-laki dan wanita berbeda.

6) Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu adalah jenis kelamin, usia, lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua dan pengalaman traumatik.

d. Proses Regulasi Emosi

Terdapat lima proses regulasi emosi pada individu menurut James J. Gross dan O.P Jhon⁴⁴ sebagai berikut:

- 1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*) yaitu suatu tindakan yang digunakan individu untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional yang ditimbulkan.
- 2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*) yaitu upaya individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan untuk memodifikasi situasi agar dampak emosinya teralihkan.
- 3) Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*) yaitu upaya individu dalam mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosinya.

⁴⁴ James J Gross & John, "Individual Differens in Two Emotion Regulation Processes: Implicatoon for Affect, Relationship, anf Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2003), hlm. 348-368.

- 4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*) yaitu perubahan dari penilaian individu terhadap makna emosional dengan mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri.
- 5) Perubahan Respon (*Response Modulation*) dapat digunakan individu untuk mengontrol perasaannya kepada orang lain. Penyesuaian respon terjadi pada proses bangkitnya emosi.

2. Tinjauan Tentang *Art Therapy*

a. Pengertian *Art Therapy*

Art therapy adalah perpaduan dua disiplin keilmuan yaitu kesenian dan psikologi yang menghasilkan suatu teknik yang menarik. *Art therapy* dapat dinilai sebagai suatu bentuk bahasa visual individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak bisa mereka ungkapkan. Selain itu, *art therapy* dapat menjadi cara dalam mengkomunikasikan pengalaman yang sulit untuk diverbalisasi, seperti kekerasan fisik atau seksual, trauma, kesedihan, serta pengalaman emosional yang kompleks.⁴⁵

Art therapy merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif yang melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni. Modalitas *art therapy* antara lain, yaitu: menempel, melukis dan menggambar.⁴⁶

Menurut *American Art Therapy Association*, *art therapy* adalah suatu intervensi yang mendukung kesehatan mental menggunakan

⁴⁵ Sarah & Hasanat, *Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker*, Buletin Psikologi (Universitas Indonesia, 2010), hlm. 29-35.

⁴⁶ *Ibid.*,

media seni, proses kreatif dan karya seni dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri. *Art therapy* bisa dikatakan sebagai pengungkapan pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau *art* dalam sebuah terapi.⁴⁷

Tujuan *art therapy* bukan untuk menghasilkan bentuk-bentuk artistik. Kekuatan *art therapy* bagi individu yang mengalami kecemasan terletak pada proses kreatif dalam *art therapy* yang mampu memfasilitasi untuk mengungkapkan ekspresi diri dan mengeksplorasi diri. Pengalaman dalam aktivitas menggambar, melukis ataupun aktivitas artistik lainnya melibatkan proses di otak dan terlihat melalui reaksi tubuh.⁴⁸

Malchiodi berpendapat *art therapy* adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan menggunakan potensi manusia agar dapat menjadi lebih kreatif melalui proses menghasilkan suatu karya seni. Pengertian dan ruang lingkup *art therapy* dipengaruhi oleh berbagai aturan yang ada dalam kesehatan mental dimana *art therapy* digunakan sebagai bentuk intervensi *art therapy* bila dilihat berdasar pada historinya digunakan sebagai fasilitas perawatan kejiwaan.

⁴⁷ Elizabet Chan Maat, "Proposal for a Studion-Based Art Therapy Education", *Journal of the American Art Therapy Association*, vol.17: 3, (1997), hlm. 18-19.

⁴⁸ Sarah & Hasanat, *Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker*, Buletin Psikologi (Universitas Indonesia, 2010), 29-35.

Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan manusia *art therapy* memiliki fungsi preventif yaitu mengembangkan suatu sikap yang dapat meningkatkan suatu kualitas hidup.⁴⁹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *art therapy* adalah bentuk terapi dengan menggunakan media seni yang menfokuskan pada proses untuk penilaian dari pada hasilnya. *Art therapy* mendukung keyakinan bahwa semua individu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri secara kreatif. *Art therapy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggambar, melukis dan membuat kolase.

b. Manfaat *Art Therapy*

Manfaat *art therapy* adalah untuk mengeksplorasi pola kehidupan yang lebih efektif, mengekspresikan diri, dan membantu merencanakan kehidupan yang lebih efektif. Moon (dalam Aniek Wirastania) menyatakan bahwa *art therapy* dapat membantu konselor untuk mengeksplorasi perasaan seseorang, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri.⁵⁰

Art therapy juga bisa dilakukan secara kelompok, karena masing-masing anggota dalam kelompok dapat berpartisipasi aktif

⁴⁹ A Cathy Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*, (New York: Guilford Press, 2003).

⁵⁰ Anik Wirastania, "Penggunaan Clay Therapy dalam Program Bimbingan untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar", *Journal Fokus Konseling*, vol. 2: 1 (Januari, 2016), hlm. 68-75.

dalam penyelesaian tugas tertentu. Menurut Liebmann (dalam Natria Susanti)⁵¹ menjelaskan bahwa *art therapy* berkelompok memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- 1) Memberikan pembelajaran sosial dalam kelompok, sehingga kerja kelompok menyediakan kontek yang baik untuk mempromosikan keterampilan sosial melalui media seni.
- 2) Memberikan kesempatan orang dengan kebutuhan yang sama agar dapat saling memberikan dukungan satu sama lain dan membantu dalam memecahkan masalah bersama.
- 3) Membantu anggota melihat isu-isu tertentu dari perspektif yang berbeda.

Menurut Dede Rahmat Hidayat⁵², *art therapy* memiliki manfaat sebagai berikut:

- 1) Mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stress, mengatasi masalah atau konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan.
- 2) Mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri.
- 3) Membantu individu berkomunikasi tentang isu dan masalah yang relevan dengan cepat, sehingga mempercepat penilaian dan intervensi.

⁵¹ Natria Susanti. *Meningkatkan Perilaku Prosocial dengan Menggunakan Art Therapy Group pada Siswa Kelompok B TK Harapan Gondok Sleman*. Skripsi (Jurusan Psikologi Pendidikan, 2018)

⁵² Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah (Pendekatan-Pendekatan Kontemporer)*, (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 10.

- 4) Membantu individu mengekspresikan apa yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.
- 5) Membantu mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosi serta mengatasi konflik atau tekanan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat *art therapy* adalah sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mengurangi stress dan kecemasan, membantu memperbaiki emosi, meningkatkan keterampilan sosial, mengatasi masalah atau konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan. *Art therapy* menjelma menjadi teknik terapi yang mudah digunakan guna membantu konseli yang memiliki permasalahan.

c. Kelebihan-Kelebihan *Art Therapy*

Art Therapy memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan metode lain, yaitu:

- 1) Metode *art therapy* sesuai dengan minat anak. Media kreatif salah satunya seni merupakan hal yang disukai oleh anak. Hal ini juga bermanfaat sebagai media bagi anak untuk mengeksplorasi dan melakukan eksperimen sederhana melalui media seni yang kreatif dan menarik.
- 2) *Art Therapy* yang menggunakan *setting* kelompok memberikan manfaat yang baik pada intervensi yang terkait dengan ranah sosial karena dukungan anggota kelompok dapat menjadi kekuatan tersendiri bagi tercapainya tujuan terapi.

- 3) *Art Therapy* sesuai digunakan untuk anak-anak yang sedang mengalami masalah, stress dan merasa cemas. Metode *art therapy* khususnya aktivitas menggambar dan melukis sesuai digunakan untuk anak-anak yang sedang bermasalah baik dalam bentuk individu maupun kelompok.⁵³

Berdasarkan kelebihan-kelebihan dari *art therapy* yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *art therapy* memiliki tiga kelebihan. Kelebihan pertama sesuai dengan minat anak, kelebihan kedua *art therapy* dengan *setting* kelompok dapat memberikan manfaat yang baik untuk intervensi terkait dengan ranah sosial salah satunya dalam meregulasi emosi anak. Kelebihan yang ketiga adalah *art therapy* sesuai untuk anak yang sedang bermasalah baik dalam *setting* individu maupun kelompok.

d. Kekurangan-Kekurangan *Art Therapy*

Art Therapy juga memiliki beberapa kekurangan, yaitu:

1. Interpretasi dari hasil karya yang dibuat bisa saja tidak memiliki makna apa-apa. Karena tidak semua hasil karya dari *art therapy* bisa digunakan untuk interpretasi.
2. Waktu yang digunakan tidak diketahui secara pasti. Karena dalam pelaksanaan *art therapy* bisa membutuhkan waktu yang lama bisa juga membutuhkan waktu yang sebentar.

⁵³ Bagus Mahardika, “Efektifitas Metode *Art Therapy Group* dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta”, Thesis (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, 2018).

3. Diperlukan ruangan khusus untuk melakukan *art therapy* agar konseli merasa nyaman.
4. Jenis terapi dan bahan terapi yang digunakan *art therapy* menyesuaikan tingkat perkembangan konseli, keadaan emosi dan kemampuan fisik dan usia.
5. Biaya yang digunakan dalam penyediaan *art therapy* menyesuaikan jenis *art therapy* dan membutuhkan biaya yang relatif mahal.⁵⁴

Berdasarkan kekurangan-kekurangan dari *art therapy* yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *art therapy* memiliki beberapa kekurangan yaitu interpretasi hasil karya bisa saja tidak memiliki makna apa-apa, waktu yang digunakan tidak diketahui secara pasti, diperlukannya ruangan khusus *art therapy* agar konseli merasa nyaman, jenis dan bahan terapi menyesuaikan kebutuhan konseli dan biaya yang dibutuhkan relatif mahal.

e. Jenis-Jenis *Art Therapy*

Art atau seni memiliki arti yang sangat luas. Menurut *American Art Therapy Association*, kegiatan seni yang dapat digunakan untuk mengembangkan emosional termasuk keterampilan sosial adalah seni visual.⁵⁵ Menurut Karyanti dalam bukunya *Dance Counseling*, *art therapy* difokuskan pada seni visual, terutama

⁵⁴ *Ibid.*,

⁵⁵ Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 94.

melukis, menggambar, dan memahat.⁵⁶ Adapun penjelasan media atau aktivitas seni visual yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

1) Menggambar

Menggambar sebagai salah satu bentuk *art therapy* yang dapat memberikan informasi pada pikiran bawah sadarnya.⁵⁷ Menggambar dipandang sebagai suatu penguraian penjelasan untuk suatu keperluan, sehingga hanya cukup dinyatakan dengan goresan-goresan garis saja.⁵⁸

Aktivitas menggambar dapat digunakan untuk mengilustrasikan perkembangan dan pengalaman traumatis yang dialami oleh anak. Kegiatan menggambar dalam *setting* kelompok biasanya terkait dengan tugas menggambar yang harus diselesaikan dalam kelompok. Manfaat menggambar bagi anak salah satunya adalah membantu menyalurkan bentuk-bentuk emosi yang dirasakan anak melalui gambar.⁵⁹

2) Melukis

Kegiatan melukis bagi anak merupakan hal yang menarik. Kegiatan melukis ini biasanya membutuhkan kertas lukis atau kanvas, cat lukis, kuas dan akses menuju air yang memadai. Melukis dapat digunakan sebagai salah satu cara

⁵⁶ Karyanti, *Dance Counseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 44.

⁵⁷ Amelia Hirawan, *Art is Fun*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), hlm. 143.

⁵⁸ Saiful Haq, *Jurus-Jurus Menggambar dan Mewarnai dari Nol*, (Yogyakarta: Mitra Barokah Abadi Press, 2008), hlm. 1.

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 12.

membantu anak mengekspresikan emosi dan perasaannya serta membangun *self concept* dan *self esteem*. Melukis dalam *setting* kelompok dapat dilakukan dengan cara memberikan tugas melukis pada suatu kelompok dengan pembagian tugas yang jelas atau melukis secara berantai.⁶⁰

3) Membuat Kolase

Kolase merupakan salah satu jenis seni visual yang memiliki fungsi yang hampir sama dengan menggambar dan melukis. Membuat kolase memiliki manfaat yang positif bagi anak antara lain mengembangkan konsep diri dan harga diri, dan membantu anak mengungkapkan perasaannya. Kolase merupakan karya seni yang dibuat dengan cara merekatkan atau menempel bahan-bahan tertentu untuk menghias kertas putih atau berwarna.⁶¹

4) *Play Dough* dan *Clay*

Play dough merupakan bentuk modern dari tanah liat atau lempung yang terbuat dari tepung terigu.⁶² *Play dough* merupakan seni yang menggunakan adonan sebagai *art*

⁶⁰ Slamet Suyanto, *Pembelajaran untuk Anak TK*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2005), hlm. 132.

⁶¹ Syakir Muharrar dan Sri Verayanti, *Kreasi Kolase, Montase, Mozaik Sederhana*, (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 66-93.

⁶² Nur, Jatmika, Yusep, *Ragam Aktivitas Harian untuk Play Group*, (Yogyakarta: Diva Press, 2012), hlm. 85.

therapynya. Biasanya menggunakan bahan seperti tepung, garam, air dan minyak secukupnya.⁶³

Clay hampir sama dengan *play dough*, namun demikian *clay* dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan lain yang kreatif seperti kelopak bunga, manik-manik, pewarna, dedaunan, dan biji-bijian. *Clay* juga memungkinkan anak untuk memahat dan membentuk tanah liat sesuai imajinasi anak. *Play dough* juga bermanfaat untuk menjalin interaksi dan keakraban, karena pada dasarnya anak mempunyai pemikiran *self center* (terpusat pada dirinya sendiri).⁶⁴

Dapat disimpulkan bahwa jenis *art therapy* yang dapat digunakan adalah yang berfokus pada seni visual, yaitu melukis, menggambar, memahat, membuat kolase, *play dough* dan *clay*. Penelitian ini menggunakan jenis *art therapy* menggambar, melukis dan membuat kolase.

f. Tahapan Pelaksanaan *Art Therapy*

Menurut Dede Rahmat Hidayat⁶⁵, dalam pelaksanaannya *art therapy* memiliki beberapa tahap yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

⁶³ Tina Dahlan, *Game Sains Kreatif dan Menyenangkan*, (Bandung: Penerbit Ruang Kata, 2010), hlm. 11.

⁶⁴ Liswidyawati Rahayu, *20 Fun Activities for Todler*, (Surakarta: Indiparent, 2010), hlm. 15.

⁶⁵ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah (Pendekatan-Pendekatan Kontemporer)*, (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 10.

1) Asesmen atau Penilaian

Asesmen berasal dari bahasa Inggris yakni dari kata *assessment*, namun dalam bahasa Indonesia lebih dikenal dengan ejaan asesmen. Asesmen memiliki pengertian adanya penilaian, pengukuran, prakiraan atau estimasi, pertimbangan, proses pengenalan dan pendapat sementara.⁶⁶

Asesmen digunakan oleh terapis untuk mencairitahu apa yang akan dilalui oleh konseli, dan untuk mendapatkan informasi lainnya tentang konseli. Asesmen pada awal terapi merupakan langkah pertama yang penting karena pada titik ini terapis akan memutuskan apakah terapi seni adalah pilihan yang baik untuk konseli atau hanya akan membuang-buang waktu.⁶⁷

2) Perawatan di Awal (Membangun Hubungan Baik)

Hal pertama yang perlu terjadi selama sesi pertama adalah terapis membangun hubungan yang baik dengan konseli.

Hubungan antara konseli dan terapis adalah penting karena untuk mengembangkan kepercayaan dalam hubungan. Setelah membangun hubungan baik dengan konseli dan mendapatkan pemahaman tentang sudut pandang konseli, terapis dapat memperkenalkan terapi seni kepada konseli. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi tentang terapi seni dan menjawab

⁶⁶ Djohan, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galangpress, 2006), hlm. 215.

⁶⁷ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah (Pendekatan-Pendekatan Kontemporer)*, (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 10.

setiap pertanyaan konseli. pada titik ini, terapis mungkin menyarankan melakukan beberapa karya seni.

3) Pengobatan *Midphase*

Kita cukup sulit untuk mengetahui kapan sesi terapi berubah dari bagian awal ke fase tengah (*midphase*), tetapi ada beberapa perbedaan penting yang menandai mulai dilakukannya *midphase* tersebut. *Pertama*, kepercayaan antara klien dan terapis telah terbangun, dan fokus dari sesi bagian (fase) pertengahan lebih berorientasi pada tujuan.

4) Pengakhiran

Pengakhiran dilakukan ketika konselor atau konseli menyadari bahwa terapi sudah dirasa cukup. Pengakhiran merupakan bagian yang sangat penting dari proses terapi. Jika pengakhiran dilakukan secara tidak benar, konseli dan konselor bisa mundur sebelum semua sesi berakhir. Ketika mendekati sesi akhir terapi, konselor melakukan evaluasi untuk mengetahui kemajuan atau progress dari konseli selama dilakukannya terapi.⁶⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tahapan yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan *art therapy* adalah asesmen (penilaian), perawatan di awal (membangun hubungan baik), pengobatan *midphase*, dan pengakhiran.

⁶⁸ Dede Rahmat Hidayat, *Konseling di Sekolah (Pendekatan-Pendekatan Kontemporer)*, (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 10.

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Sebagai fenomena kehidupan, emosi yang dialami manusia tidak hanya sekedar dirasakan sendiri, tetapi juga dikomunikasikan dengan pihak lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, diinginkan maupun tidak diinginkan. Peristiwa emosi akan terus terjadi dalam kehidupan. Ada saatnya kita kecewa, sedih, cemas, dan bahagia. Lalu emosi-emosi itu di ekspresikan dengan berbagai model sebagai bentuk komunikasi pada diri sendiri dan juga kepada orang lain.⁶⁹

Seseorang yang berada dalam situasi emosional atau mengalami gejala emosi, maka secara otomatis atau tidak disadari, seseorang seringkali melakukan respon terhadap situasi secara berlebihan. Respon bisa dalam bentuk perilaku yang disertai perasaan tertentu dan tanpa disadari berdampak pada proses fisiologis. Namun, tidak jarang seseorang berusaha menghambat atau menahan untuk tidak mengekspresikan emosi.⁷⁰

Menurut Daniel Goleman, ada 8 emosi yaitu marah, sedih, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu, kemudian dari emosi-emosi itu dikategorikan ke dalam emosi inti atau emosi dasar yaitu takut, marah, sedih, dan senang.⁷¹

Al-Qur'an telah menjelaskan tentang emosi manusia yang digambarkan bersama peristiwa yang sedang terjadi, serta terdapat kesan

⁶⁹ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 35.

⁷⁰ Neila Ramdhani, Supra Wimbari, Yuli Fajar Susetyo, *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018), hlm. 185.

⁷¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 411.

pada ayat-ayat tersebut adanya perbedaan antara emosi positif dan emosi negatif.⁷² Seperti dalam surah ar-Rum ayat 36:

وَإِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ
بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَفْتَنُونَ

”Dan apabila kami berikan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. Tapi apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa.”⁷³

Ayat di atas menjelaskan bahwa kedua perilaku tersebut dapat mengantarkan manusia kepada kesyirikan. Apabila mereka diberi rahmat sedikit saja oleh Allah SWT., mereka lupa daratan. Akan tetapi, jika ditimpa kemalangan sedikit saja, mereka putus asa lalu ingkar. Oleh karena itu, manusia tidak seharusnya untuk cepat terlena jika memperoleh nikmat dan tidak cepat putus asa jika mendapat musibah.⁷⁴

Emosi dan perasaan akan bergejolak karena dua hal, yaitu kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat.⁷⁵ Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan melelahkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri yang akan menimbulkan ketidaktenangan. Karena ketika marah, maka kemarahan akan meluap dan sulit untuk dikendalikan. Marah akan membuat seluruh tubuh gemetar, mudah

⁷² M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 19.

⁷³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsir*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hlm. 504.

⁷⁴ *Ibid.*,

⁷⁵ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 35.

mengeluarkan kata-kata kasar, seluruh isi hatinya bertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal dan akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, manusia menikmati secara berlebihan yang dapat menimbulkan mudah lupa diri dan tidak ingat siapa dirinya sesungguhnya. Begitu tidak menyukai seseroang, akan cenderung mencelanya.⁷⁶

Setiap individu ataupun masyarakat memiliki aturan dalam menempatkan emosinya, ini merupakan hal penting dalam kehidupan, khususnya untuk meregulasi emosi yang timbul akibat emosi yang memuncak.⁷⁷ Pengaturan atau pengendalian emosi atau yang disebut regulasi emosi telah dipelajari mulai bayi, ketika berinteraksi dengan ibunya, ibu menjadi model bagi bayi dalam mempelajari emosi, karena bayi meniru tanggapan emosional ibu terhadap situasi.⁷⁸

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manusia telah diberi pesan oleh Al-Qur'an agar dapat meregulasi emosi. Al-Qur'an mengajarkan regulasi emosi agar individu tidak bersikap sombong, takabur dan mudah marah. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri dalam mengontrol emosinya baik sedih maupun marah. Dalam Al-Qur'an mengajarkan untuk tidak terlalu

⁷⁶ M. Sayyid Muhammad, *Pendidikan Remaja antara Islam & Ilmu Jiwa* (Depok: Gema Insani, 2007), hlm. 262 .

⁷⁷ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 256.

⁷⁸ Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2006), hlm. 173.

berlebihan dalam mengekspresikan perasaan baik senang, gembira ataupun sedih.

H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah jalannya penelitian dan memperoleh data, maka perlu adanya metode penelitian. Adapun metode penelitian tersebut yaitu:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang diharapkan dapat menghasilkan deskripsi tentang ucapan, tulisan dan perilaku yang diamati dari seluruh individu, kelompok, masyarakat atau organisasi dalam suatu latar tertentu. Penelitian kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, pemikiran orang baik secara individu maupun kelompok. Penelitian ini akan menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka.⁷⁹

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian merujuk pada responden atau informan yang akan dimintai informasi atau digali datanya. Subjek penelitian adalah orang yang memberikan informasi tentang data yang diinginkan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian yang akan

⁷⁹ M. Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 27-34.

dilaksanakan. Menurut Andi Pratowo dalam Muh Fitrah & Luthfiyah subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut informan, yaitu orang yang bisa memberikan informasi-informasi utama yang dibutuhkan dalam penelitian atau disebut juga sebagai sasaran penelitian.⁸⁰

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak penerima manfaat dan pekerja sosial BRSAMPK Alyatama Jambi. Jumlah anak-anak penerima manfaat berjumlah 11 anak dan pekerja sosial yang ada di BRSAMPK Alyatama Jambi secara keseluruhan berjumlah 10 orang dan. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik yang digunakan peneliti dengan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam pengambilan sampelnya.⁸¹

Penentuan kriteria subjek anak-anak dalam penelitian ini adalah anak yang bersedia menjadi subjek penelitian, anak yang tinggal di BRSAMPK Alyatama Jambi dan anak yang terlibat dalam kegiatan *art therapy*.

Penentuan kriteria yang digunakan dalam pengambilan subjek pekerja sosial adalah pekerja sosial yang bersedia menjadi subjek, pekerja sosial yang terlibat dalam *art therapy* dan pekerja sosial yang telah bekerja minimal 5 tahun.

⁸⁰ Muh Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Sukabumi: Jejak, 2017), hlm 153.

⁸¹ *Ibid.*, hlm 161.

Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan subjek pekerja sosial Elyadi dan Reny Mella Sari. Kedua subjek merupakan pekerja sosial yang sedang bertugas untuk menjadi terapis dalam *art therapy*. Alasan pemilihan subjek pekerja sosial adalah karena pekerja sosial terlibat langsung dalam kegiatan *art therapy* atau sebagai *therapist*, yang memberikan *art therapy* kepada konseli. Sehingga tentu memiliki pengalaman dalam menangani *art therapy*. Kemudian didapatkan dua subjek anak-anak berdasarkan kriteria yang telah dijelaskan di atas yaitu EY dan MP. Alasan pemilihan kedua subjek tersebut karena dipilih secara langsung oleh pekerja sosial.

b. Objek Penelitian

Objek adalah apa yang akan diselidiki atau diteliti selama penelitian. Objek penelitian merujuk pada masalah atau tema yang sedang diteliti. Menurut Nyoman Kutha Ratna dalam Muh Fitrah & Luthfiah, objek adalah keseluruhan gejala yang ada di sekitar kehidupan manusia. Objek dalam penelitian kualitatif disebut sebagai situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen, yaitu tempat, pelaku dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.⁸² Dalam penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi.

⁸² *Ibid.*, hlm 156.

3. Metode Pengumpulan Data

Peneliti akan menggunakan metode-metode pengumpulan data guna memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, antara lain:

a. Observasi

Observasi (pengamatan) adalah sebuah teknik yang dilakukan terjun ke lapangan guna menghimpun data dan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa tujuan dan perasaan yang dialami subjek penelitian. Dalam melakukan pengamatan, peneliti terlibat secara pasif. Artinya, peneliti tidak terlibat dalam kegiatan-kegiatan subjek penelitian.⁸³

Pada penelitian ini menggunakan teknik observasi non partisipatif, yakni peneliti tidak langsung terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati, hanya sebagai pengamat independen. Pengumpulan data dengan observasi non partisipatif ini tidak akan mendapatkan data yang mendalam, sehingga observasi yang dilakukan adalah observasi yang tidak terstruktur. Dalam melakukan pengamatan peneliti tidak menggunakan instrument yang telah baku, tetapi hanya berupa rambu-rambu pengamatan.⁸⁴

Beberapa data yang diperoleh dari hasil observasi diantaranya proses regulasi emosi anak melalui *art therapy* pada proses pemilihan situasi dengan melakukan kegiatan *art therapy* secara *in*

⁸³ M. Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm 165.

⁸⁴ M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hlm. 120.

door maupun *out door*, modifikasi situasi pada saat anak sedang melakukan kegiatan menggambar dan penyebaran perhatian dengan cara memecah fokus perhatian seperti bernyanyi sambil mengerjakan *art therapy* dan konsentrasi dengan fokus perhatiannya tertuju pada hasil karya yang sedang dikerjakan.

b. Wawancara

Menurut Slamet dalam Fandi Rosi, wawancara adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi melalui kegiatan interaksi sosial antara peneliti dengan yang diteliti.⁸⁵ Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, yaitu peneliti menyusun pertanyaan kepada informan yang bertujuan untuk menuntun selama proses wawancara. Salah satu alasan wawancara semi struktur digunakan dalam penelitian kualitatif adalah karena peneliti diberi kebebasan dalam bertanya dan memiliki kebebasan dalam mengatur alur dan *setting* wawancara.⁸⁶

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Penulis hanya membuat pedoman wawancara secara garis besar dan ketika di lapangan wawancara dilaksanakan secara bebas dan mengalir. Adapun beberapa pertanyaan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan objek penelitian, yaitu segala sesuatu yang berkaitan dengan proses

⁸⁵ Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2016), hlm 2.

⁸⁶ Dudung Abdurrahman, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002), hlm. 23.

regulasi emosi melalui *art thrtapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi. Dengan informan dua anak yang membutuhkann perlindungan khusus dan dua pekerja sosial yang memberikan *art therapy* secara langsung. Diantaranya yang akan dipertanyakan adalah tentang pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan atau karya seseorang yang telah berlalu. Dokumen ini dapat berbentuk teks tertulis, *artefacts*, gambar maupun foto. Dokumen tertulis berupa sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, karya tulis dan cerita.⁸⁷

Teknik pengumpul data dokumentasi digunakan untuk menunjang kelengkapan penelitian ini. Data yang diperoleh berupa gambar maupun dokumen terkait proses regulasi emosi melalui *art therapy* di BRSAMPK Alyatama Jambi. Adapun gambar yang akan digunakan untuk dokumentasi adalah dokumen asesmen, kegiatan *art therapy* menggambar, melukis dan membuat kolase, dan hasil karya anak yang telah ditempel di ruang terapi.

4. Metode Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan kebenaran dari proses penelitian.

Metode ini dipertanggung jawabkan dan dapat dijadikan sebagai dasar

⁸⁷ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 391.

yang kuat untuk menarik kesimpulan.⁸⁸ Metode keabsahan data yang digunakan untuk menguji keabsahan data ini adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data untuk memperoleh data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding.⁸⁹ Data-data yang akan dilakukan pengecekan ulang terkait keabsahannya adalah data hasil observasi, dokumentasi dan wawancara.

Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik adalah pengungkapan data yang dilakukan dengan sumber yang sama dan teknik yang berbeda. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggabungkan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.⁹⁰

Pada penelitian ini, pengumpulan data diperoleh dari pekerja sosial yang kemudian di triangulasikan dengan data anak yang membutuhkan perlindungan khusus. Data yang diperoleh dari subjek tersebut dicek kebenarannya melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

5. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif karena perolehan data berupa kata-kata, gambar, dan tidak dituangkan dalam bentuk bilangan atau angka statistik.⁹¹ Analisis data merupakan proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih

⁸⁸ *Jurnal Pendidikan Dwija Utama* (Surakarta: Sang Surya Media, 2018), hlm. 83.

⁸⁹ *Ibid.*, hlm. 83.

⁹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 327

⁹¹ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 39.

mudah untuk dipahami dan diinterpretasikan.⁹² Analisis data dilakukan setelah data-data terkumpul, kemudian data-data tersebut dikelompokkan berdasarkan kategori masing-masing dan diinterpretasikan melalui kata-kata atau kalimat dengan kerangka teoritik untuk memperoleh kesimpulan dari permasalahan yang telah dirumuskan.⁹³

Metode data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menegaskan bahwa data yang terkumpul pada penelitian kualitatif melalui berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda-beda seperti wawancara, observasi, dan data yang bersal dari dokumern. Oleh karena itu, data tersebut harus diproses dan dianalisis terlebih dahulu.⁹⁴ Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan penulis untuk menganalisis data, yaitu:

a. Reduksi data

Tahap reduksi ini merupakan tahap awal dalam analisis data yang dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah penulis dalam memahami data yang telah diperoleh. Reduksi data yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah dengan memilih dan menyeleksi data yang didapatkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang selanjutnya dirangkum dan dipilih berdasarkan fokus penelitian. Memfilter data-data penting yaitu data yang sesuai dengan teori dan rumusan masalah.

⁹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hlm. 23.

⁹³ *Ibid*, hlm 247.

⁹⁴ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 407.

b. Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian ini adalah dengan menguraikan data yang telah dipilih berdasarkan fokus penelitian, yakni menguraikan tentang tahapan *art therapy* dalam meregulasi emosi anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Penyajian data yang dilakukan berdasarkan yang penulis lihat atau diperoleh selama penelitian.

Penyajian data dalam penelitian ini, penulis mendeskripsikan setiap proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi menjadi narasi yang lebih mudah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini, penulis menghubungkan hasil analisis dengan teori yang digunakan. Setelah itu penulis menarik kesimpulan. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah.

Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini menggunakan paragraf induktif. Paragraf induktif adalah paragraf yang gagasan utamanya berada di akhir kalimat sehingga pola pengembangan paragrafnya menjadi khusus-umum. Paragraf ini berupa data, uraian,

ataupun contoh, yang kemudian ditarik secara garis besar kesimpulannya atau digeneralisasikan ke dalam satu kalimat akhir.⁹⁵



⁹⁵ Azwardi, *Metode Penelitian: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018), hlm. 43.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada BAB III, maka dapat disimpulkan oleh penulis terdapat 5 proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di BRSAMPK Alyatama Jambi. Adapun 5 proses regulasi emosi yang dilakukan oleh kedua subjek sebagai berikut:

1. Pemilihan situasi dengan cara melakukan kegiatan *art therapy* dengan berbagai jenis variasi *art therapy* dan dalam pelaksanaannya dilaksanakan di dua tempat seperti *out door* (dengan suasana alam) dan *in door* (suasana ruang belajar/terapi).
2. Modifikasi situasi dengan cara melakukan kegiatan *art therapy* salah satunya menggambar.
3. Penyebaran perhatian yang dilakukan dengan strategi memecah fokus perhatian seperti bernyanyi sambil mengerjakan *art therapy* dan konsentrasi dengan fokus perhatiannya tertuju pada hasil karya yang sedang dikerjakan.
4. Perubahan kognitif dengan cara menjadi lebih tenang, bahagia dan melupakan masa lalu ketika melakukan kegiatan *art therapy* menggambar, dan hasil *art therapy* dapat menentukan *mood* dan suasana hati anak.
5. Perubahan respon dilakukan dengan cara memilih berdiam diri setelah melampiaskan amarahnya. Kemudian melamun dan menangis. Ketika

dalam kegiatan *art therapy*, perubahan respon yang dilakukan dengan cara memodifikasi situasi ketika dalam kegiatan seperti seolah tidak terjadi masalah demi kepentingan kegiatan tersebut.

B. Saran

Art therapy yang dilakukan oleh anak yang membutuhkan perlindungan khusus telah mampu memberikan efek bagi anak yang membutuhkan perlindungan khusus dalam meregulasi emosi. Meskipun tidak dominan mempengaruhi, tetapi *art therapy* bisa dijadikan *coping stresss* bagi anak. Sehingga emosi bisa dikendalikan dengan sendirinya.

Setelah melaksanakan penelitian pada proses regulasi emosi melalui *art therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus, penulis bermaksud menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak lembaga, dibutuhkan buku baku pedoman *art therapy* di Indonesia, agar *art therapy* yang dilakukan sesuai dengan standarisasi *art therapy* di Indonesia.
2. Kepada peneliti selanjutnya untuk bisa memperdalam terkait *art therapy* dan regulasi emosi, serta dapat memperluas penelitian terkait hal ini dengan metode kuantitatif untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Sebab penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini.

C. Penutup

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, kesehatan dan segala nikmat yang

tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Regulasi Emosi Melalui *Art Therapy* pada anak yang membutuhkan perlindungan khusus di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Membutuhkan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Alyatama Jambi”, sesuai dengan kemampuan penulis yang tentunya masih jauh dari kata sempurna. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung dan mendoakan secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis berharap semoga skripsi yang jauh dari kata sempurna ini dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak kepada penulis dicatat sebagai amal baik oleh Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Dudung. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002.
- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Amshori, Ibnu. *Perlindungan Anak Menurut Perspektif Islam*. Jakarta: Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2007.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* . Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Azwardi. *Metode Penelitian: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Basri, ASH. Pemahaman Aktivitas Psikis Manusia Sebagai Modalitas Konselor *Jurnal Hisbah (Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah)* Vol 9, No 1 (2012).
- Bonger, W.A. *Pengantar tentang Kriminologi*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1982.
- Brooks, Jane. *The Process of Parenting (Revised Ed 8). Translated by Rahmat Fajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Bungin, M. Burhan. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group, 2007.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Tafsir*. Jakarta: Lentera Abadi, 2010.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodignostik* . Yogyakarta: Leutika Prio, 2016
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Gosita, Arif. *Masalah Perlindungan Anak*. Jakarta: Sinar Grafika, 1992.
- Gross & Thompson. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007.
- Gross, David Jonathan. Antecedent and Respons Sefocused Emotion Regulation: Devwergent Consequences for Pshychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007: 224-237.

- Haq, Saiful. *Jurus-Jurus Menggambar dan Mewarnai dari Nol*. Yogyakarta: Mitra Barokah Abadi Press, 2008.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2006.
- Hendrikson. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: Gramedia, 2013.
- Hidayat, Dede Rahmat. *Konseling di Sekolah (Pendekatan-Pendekatan Kontemporer)*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Hirawan, Amelia. *Art is Fun*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014.
- Hude, M. Darwis. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Huraerah, Abu. *Kekerasan terhadap Anak*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia, 2012.
- J. Amett. *Adolescent Storm and Stress, Recosidered*. America: American Psychologist, 1994.
- Jurnal Pendidikan Dwija Utama*. Surakarta: Sang Surya Media, 2018.
- Karyanti. *Dance Counseling*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Kmf Beltim, *Angka Kasus Kenakalan Anak Meningkat*, <https://kejarfakta.co/lainnya/data/15973/angka-kasus-kenakalan-anak-meningkat>, diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.
- Koesnan, R.A. *Susunan Pidana dalam Negara Sosialis Indonesia*. Bandung: Sumur, 2005.
- Maat, Elizabet Chan. Proposal for a Studion-Based Art Therapy Education. *Journal of the American Art Therapy Association*, 1997: 18-19.
- Mahardika, Bagus. Efektifitas Metode Art Therapy Group dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Didik di TK IT Assalam Murtigading Sanden Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Malchiodi, A Cathy. *Handbook of Art Therapy*. New York: Guildford Preszs, 2012.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- M. Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Muh Fitrah & Luthfiyah. *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: Jejak, 2017.

- Muhammad, Abu Bakar. *Jenis-Jensi Pemberian Tugas*. Jakarta: Ditjen Dikti, 1990.
- Muhammad, M. Sayyid. *Pendidikan Remaja antara Islam & Ilmu Jiwa*. Depok: Gema Insani, 2007.
- Muslimin, Zidni Immawan. *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Neila Ramdhani, Supra Wimbarti, Yuli Fajar Susetyo. *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018.
- Nur, Jatmika, Yusep. *Ragam Aktivitas Harian untuk Play Group*. Yogyakarta: Diva Press, 2012.
- Poerwadarminata, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1984.
- Pratama, Aditya Bagus. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Afifa Media, 2015.
- Pratiwi, Suandara. Penggunaan Islamic Creative Art Therapy (I-CAT) dalam Konseling Individu untuk Mengatasi Masalah Pribadi di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Putri, Intan Octaviana. Hubungan Kekuatan Aqidah dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Santrock, John W. *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Saputra, Andi. Penerapan Art Therapy untuk Mengurangi Gejala Depresi pada Narapidana. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2018: 181-188.
- Sarah & Hasanat. *Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy dalam Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2010.
- Setyawan, Hendra A. Terapi Seni Efektif Dikembangkan di Indonesia, <https://amp.kompas.com/sains/ewad/2012/03/29/11100729/terapi.semi.efektif.dikembangkan.di.indonesia>, diakses pada tanggal 27 Maret 2021.
- Sirait, Ariest Merdeka. *Perlindungan Anak*. Jakarta: Lembaga Pers Dr. Soetomo (LPDS), 2000.
- Situs resmi PSAA Alyatama Jambi, <https://alyatama.kemsos.go.id/> diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.

- Susanti, Eka. Art therapy dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM). *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2020.
- Suyanto, Slamet. *Pembelajaran untuk Anak TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2005.
- Syakir Muharrar dan Sri Verayanti. *Kreasi Kolase, Montase, Mozaik Sederhana*. Jakarta: Erlangga, 2013.
- Undang-Undang No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, pasal 1 ayat (1)*.
- Widuri, Erlina Listyanti. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*, 2012: 147-156.
- Wirastania, Anik. Penggunaan Clay Therapy dalam Program Bimbingan untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. *Journal Fokus Konseling*, 2016: 68-75.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2014.