Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 04, Desember 2026

DINAMIKA IDENTITAS DIRI DAN STRATEGI ADAPTASI PSIKOSOSIAL PENGAMEN JALANAN DI TENGAH TEKANAN KEHIDUPAN PERKOTAAN

Zulfan Heri, Haris Kurniawan[1], Josafat Given Tambunan[2], David Oktafianus Mendrofa[3], Anjelianus Gulo[4], Rahul Alfian[5], Jefry Daffa Isworo[6], Anugrah Pratama Damanik[7], Dea Mona Yuanda[8], Husnul Khotimah Hsb[9]

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

josafattambunan06@gmail.com, davidmendrofa108@gmail.com, anjelianusgulo@gmail.com, rahulalfian435@gmail.com, jry245678@gmail.com, pratamadamanik774@gmail.com, deamona07@gmail.com, husnulkhotimahhasibuan451@gmail.com

ABSTRACT

Street performers are part of the informal workforce who face various challenges in their daily lives, particularly income uncertainty and diverse public responses to their activities. These circumstances may generate psychological distress, including anxiety, disappointment, stress, and feelings of being undervalued. Therefore, emotion regulation is an important aspect of helping street performers manage their feelings and sustain their economic activities. This study aims to describe the emotion regulation strategies employed by street performers in dealing with income uncertainty and public responses, as well as to identify factors that influence the application of these strategies. The study adopts a descriptive qualitative approach, using observation, in-depth interviews, and documentation as data collection techniques. Data are analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The main areas of investigation include emotional control, acceptance of economic circumstances, behavioral adjustment, reinterpretation of negative experiences, and the use of social support. In this context, emotion regulation strategies can be understood through individuals' ability to reappraise situations, manage emotional responses, and adjust their behavior when confronted with rejection or unpredictable earnings. This study is expected to provide a deeper understanding of the psychological experiences of street performers and offer insights for developing social support initiatives and empowerment programs for informal-sector workers.

Keywords: emotion regulation, street performers, income uncertainty, public responses, psychological distress.

ABSTRAK

Pengamen jalanan merupakan kelompok pekerja sektor informal yang menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketidakpastian pendapatan dan beragam respons masyarakat terhadap aktivitas mereka. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti kecemasan, kekecewaan, stres, dan perasaan tidak dihargai. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam membantu pengamen jalanan mengelola perasaan serta mempertahankan keberlangsungan aktivitas ekonomi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi regulasi emosi yang digunakan pengamen jalanan dalam menghadapi

ketidakpastian pendapatan dan respons masyarakat, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penerapan strategi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Fokus kajian meliputi pengendalian emosi, penerimaan terhadap kondisi ekonomi, penyesuaian perilaku, pemaknaan pengalaman negatif, serta pemanfaatan dukungan sosial. Strategi regulasi emosi dalam konteks ini dapat dipahami melalui kemampuan individu mengubah cara pandang terhadap situasi, mengendalikan respons emosional, dan menyesuaikan tindakan ketika menghadapi penolakan maupun pendapatan yang tidak menentu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pengalaman psikologis pengamen jalanan serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan dukungan sosial dan pemberdayaan kelompok pekerja sektor informal.

Kata kunci: regulasi emosi, pengamen jalanan, ketidakpastian pendapatan, respons masyarakat, tekanan psikologis.

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pengamen jalanan merupakan salah satu kelompok pekerja sektor informal yang menggantungkan sebagian atau seluruh penghasilannya pada aktivitas bernyanyi dan memainkan alat musik di ruang publik. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan di persimpangan jalan, kawasan pertokoan, pasar, terminal, rumah makan, dan tempat-tempat lain yang memiliki interaksi langsung dengan masyarakat. Bagi sebagian individu, mengamen menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan hidup di tengah keterbatasan kesempatan kerja dan kondisi ekonomi yang tidak menentu. Namun, pekerjaan ini memiliki karakteristik yang berbeda dari pekerjaan formal karena tidak menyediakan kepastian pendapatan, jaminan penghasilan tetap, maupun perlindungan kerja yang memadai. Situasi tersebut menyebabkan pengamen jalanan harus menghadapi berbagai tantangan ekonomi, sosial, dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi pengamen jalanan adalah ketidakpastian pendapatan. Penghasilan yang diperoleh bergantung pada berbagai faktor, seperti jumlah masyarakat yang ditemui, lokasi mengamen, waktu aktivitas, kondisi cuaca, serta kesediaan masyarakat untuk memberikan uang. Pendapatan yang diterima pada suatu hari dapat berbeda secara signifikan dengan hari lainnya sehingga menyulitkan individu dalam merencanakan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Ketidakpastian tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap keberlangsungan hidup, terutama ketika pendapatan yang diperoleh tidak mencukupi kebutuhan dasar. Dalam kondisi demikian, pengamen jalanan tidak hanya dituntut untuk mencari penghasilan, tetapi juga perlu mengelola tekanan emosional yang muncul akibat ketidakstabilan ekonomi.Selain menghadapi ketidakpastian pendapatan, pengamen jalanan juga berinteraksi dengan masyarakat

yang memiliki pandangan dan sikap beragam terhadap aktivitas mereka. Sebagian masyarakat menunjukkan penerimaan dengan memberikan uang, menyampaikan apresiasi, atau berinteraksi secara ramah. Sebaliknya, sebagian masyarakat lainnya mungkin memilih untuk mengabaikan, menolak, atau menunjukkan sikap kurang menyenangkan. Perbedaan respons tersebut dapat memengaruhi pengalaman emosional pengamen jalanan, seperti munculnya perasaan senang, dihargai, kecewa, malu, sedih, atau marah. Apabila pengalaman penolakan terjadi berulang kali, individu berpotensi mengalami tekanan emosional yang dapat memengaruhi motivasi dan kenyamanan ketika menjalankan aktivitasnya. Meskipun demikian, pengaruh setiap respons masyarakat dapat berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh pengalaman hidup, cara berpikir, kemampuan menghadapi tekanan, dan dukungan sosial yang dimiliki.

Dalam konteks tersebut, regulasi emosi menjadi aspek psikologis yang penting untuk dikaji. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dialami, waktu kemunculan emosi, serta cara emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Regulasi emosi bukan berarti menghilangkan seluruh emosi negatif, melainkan membantu individu memahami dan mengelola respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada pengamen jalanan, regulasi emosi dapat terlihat melalui kemampuan menerima pendapatan yang tidak sesuai harapan, mengendalikan kekecewaan setelah mengalami penolakan, mempertahankan sikap ketika menghadapi perlakuan kurang menyenangkan, serta menyesuaikan cara pandang terhadap pengalaman sehari-hari. Kemampuan tersebut menjadi relevan karena pengamen jalanan sering menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.Gross dan John (2003) mengemukakan dua strategi regulasi emosi yang banyak dibahas dalam kajian psikologi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi mengubah penafsiran terhadap suatu situasi untuk memengaruhi respons emosional yang muncul. Sebagai contoh, pengamen jalanan dapat memandang penolakan masyarakat sebagai bagian dari dinamika pekerjaan, bukan sebagai bentuk penilaian terhadap harga dirinya. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan upaya menahan ekspresi emosi yang sedang dialami. Strategi ini dapat terlihat ketika seseorang memilih untuk tidak memperlihatkan kemarahan atau kekecewaan setelah menerima respons negatif. Kedua strategi tersebut dapat menjadi landasan untuk memahami cara pengamen jalanan mengelola perasaan ketika menghadapi ketidakpastian pendapatan dan beragam respons sosial. Namun, penggunaannya perlu dipahami berdasarkan konteks, karena menahan ekspresi emosi tidak selalu berarti bahwa tekanan emosional telah berhasil diatasi.

Selain regulasi emosi, teori stres dan koping yang dikemukakan Lazarus dan Folkman (1984) memberikan perspektif untuk menjelaskan cara individu menghadapi

tuntutan lingkungan yang dianggap membebani. Dalam teori tersebut, stres berkaitan dengan penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Ketidakpastian pendapatan dapat dipersepsikan sebagai ancaman terhadap pemenuhan kebutuhan hidup, sedangkan penolakan masyarakat dapat menjadi sumber tekanan sosial. Untuk menghadapi kondisi tersebut, pengamen jalanan mungkin melakukan berbagai penyesuaian, seperti mengubah lokasi mengamen, mencari waktu yang dianggap lebih sesuai, mengatur pengeluaran, berbagi pengalaman dengan sesama pengamen, atau membangun pemahaman yang lebih realistis terhadap keadaan. Bentuk-bentuk penyesuaian tersebut perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana strategi koping dan regulasi emosi digunakan dalam kehidupan sehari-hari.Strategi regulasi emosi juga tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan kondisi sosial ekonomi. Kemampuan individu mengelola emosi dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, penilaian terhadap diri sendiri, hubungan dengan orang lain, dan ketersediaan dukungan sosial. Interaksi dengan sesama pengamen, keluarga, teman, maupun masyarakat dapat menjadi sumber dukungan ketika individu menghadapi tekanan. Sebaliknya, stigma sosial, keterbatasan kesempatan kerja, ketidakstabilan ekonomi, dan kurangnya akses terhadap perlindungan sosial dapat memperberat tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, persoalan regulasi emosi pengamen jalanan perlu dipahami secara menyeluruh, bukan semata-mata sebagai tanggung jawab individu untuk mengendalikan perasaannya, melainkan juga sebagai bagian dari pengalaman hidup dalam lingkungan sosial dan ekonomi tertentu.

Kajian mengenai regulasi emosi pada pengamen jalanan penting karena kelompok ini menghadapi dua tantangan yang saling berkaitan, yaitu ketidakpastian ekonomi dan respons masyarakat. Kedua kondisi tersebut dapat muncul secara berulang dalam aktivitas sehari-hari dan menuntut individu untuk menyesuaikan respons emosionalnya. Meskipun regulasi emosi telah banyak dibahas dalam kajian psikologi, penerapan konsep tersebut pada pengalaman pekerja informal yang memperoleh pendapatan melalui interaksi langsung dengan masyarakat perlu dipahami berdasarkan konteks kehidupan mereka. Penelitian yang berfokus pada pengalaman pengamen jalanan dapat memberikan gambaran lebih mendalam mengenai cara individu menafsirkan situasi, menghadapi kekecewaan, mempertahankan motivasi, dan menentukan tindakan ketika menghadapi keadaan yang tidak sesuai harapan.Berdasarkan uraian tersebut, penelitian berjudul **"Strategi Regulasi Emosi Pengamen Jalanan dalam Menghadapi Ketidakpastian Pendapatan dan Respons Masyarakat"** bertujuan untuk memahami strategi yang digunakan pengamen jalanan dalam mengelola emosi ketika menghadapi pendapatan yang tidak menentu dan beragam respons masyarakat. Penelitian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat proses regulasi emosi serta memahami makna pengalaman tersebut bagi kehidupan sehari-

hari pengamen jalanan. Melalui pendekatan yang berorientasi pada pengalaman individu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi emosi dan psikologi sosial, sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tantangan psikologis yang dihadapi pekerja sektor informal. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi lembaga sosial dan pihak terkait dalam mengembangkan pendekatan pendampingan yang lebih empatik, inklusif, dan sesuai dengan kebutuhan pengamen jalanan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif pengamen jalanan dalam mengelola emosi ketika menghadapi ketidakpastian pendapatan dan respons masyarakat. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh informasi secara langsung melalui pengalaman, pandangan, perasaan, serta tindakan partisipan dalam konteks kehidupan sehari-hari.Menurut Sandelowski (2000), penelitian deskriptif kualitatif bertujuan menyajikan gambaran mengenai suatu fenomena menggunakan uraian yang dekat dengan pengalaman dan bahasa partisipan. Oleh karena itu, pendekatan ini relevan untuk mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang digunakan pengamen jalanan tanpa membatasi pengalaman mereka hanya pada kategori teoretis tertentu. Kerangka regulasi emosi Gross (1998) digunakan sebagai landasan konseptual untuk membantu menafsirkan proses pengelolaan emosi, sedangkan temuan yang muncul dari data lapangan tetap terbuka terhadap tema-tema baru.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian direncanakan dilaksanakan di kawasan publik yang menjadi lokasi aktivitas pengamen jalanan, seperti kawasan pertokoan, pasar, persimpangan jalan, terminal, atau ruang publik lain yang relevan dengan fokus penelitian. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keberadaan pengamen jalanan, kemungkinan memperoleh informasi yang mendalam, serta keamanan dan kelayakan pelaksanaan penelitian.Waktu penelitian meliputi tahap persiapan, observasi awal, pemilihan partisipan, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian. Jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan kesediaan partisipan. Nama lokasi serta periode penelitian ditetapkan berdasarkan tempat dan waktu pelaksanaan penelitian yang sebenarnya.

Subjek dan Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah pengamen jalanan yang memiliki pengalaman langsung menghadapi ketidakpastian pendapatan dan berinteraksi dengan masyarakat selama menjalankan aktivitas mengamen. Pemilihan

partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan individu berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria partisipan meliputi:

Individu yang aktif melakukan aktivitas mengamen di ruang publik.

Memiliki pengalaman menghadapi pendapatan harian yang tidak menentu.

Memiliki pengalaman berinteraksi dengan masyarakat, termasuk menerima respons positif maupun negatif.

Bersedia menceritakan pengalaman dan strategi pengelolaan emosi secara sukarela.

Mampu memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Jumlah partisipan direncanakan sekitar 6–10 orang sebagai target awal. Jumlah akhir tidak ditetapkan secara kaku, tetapi disesuaikan dengan kedalaman informasi, variasi pengalaman, dan kecukupan data untuk menjawab pertanyaan penelitian. Apabila informasi yang diperoleh belum memadai, peneliti dapat melibatkan partisipan tambahan sesuai kebutuhan.Untuk memperkaya perspektif, peneliti juga dapat mempertimbangkan informan pendukung, seperti sesama pengamen atau pihak yang memiliki interaksi langsung dengan pengamen, sepanjang relevan, etis, dan memperoleh persetujuan. Informasi dari pihak pendukung tidak digunakan untuk menggantikan pengalaman langsung partisipan utama.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Pengalaman Pengamen Jalanan

Pengamen jalanan merupakan kelompok pekerja sektor informal yang menjalankan aktivitas ekonomi dengan mengandalkan kemampuan bernyanyi, memainkan alat musik, dan berinteraksi secara langsung dengan masyarakat. Dalam menjalankan aktivitas tersebut, pengamen menghadapi kondisi yang tidak selalu dapat diprediksi, terutama berkaitan dengan jumlah pendapatan harian dan respons masyarakat terhadap keberadaan mereka. Situasi ini menjadikan aktivitas mengamen tidak hanya sebagai kegiatan untuk memperoleh penghasilan, tetapi juga sebagai pengalaman sosial yang melibatkan pengelolaan emosi secara berulang.Penelitian ini berfokus pada tiga aspek utama, yaitu pengalaman menghadapi ketidakpastian pendapatan, pengalaman emosional ketika menerima respons masyarakat, serta strategi yang digunakan untuk mengelola emosi dalam situasi tersebut. Ketiga aspek tersebut dianalisis secara saling berkaitan untuk memahami cara pengamen jalanan menafsirkan situasi, merespons tekanan, dan menyesuaikan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.Dalam penyajian hasil, pengalaman partisipan perlu diuraikan berdasarkan data wawancara dan observasi aktual. Perbedaan pengalaman

antarpartisipan juga perlu diperhatikan karena setiap individu dapat memiliki cara yang berbeda dalam memahami pendapatan yang tidak menentu dan menghadapi perlakuan masyarakat.

Ketidakpastian Pendapatan sebagai Sumber Tekanan Emosional

Ketidakpastian pendapatan merupakan aspek penting dalam memahami pengalaman psikologis pengamen jalanan. Penghasilan yang diperoleh melalui aktivitas mengamen dapat berubah berdasarkan lokasi, waktu, jumlah masyarakat yang ditemui, kondisi lingkungan, serta kesediaan masyarakat memberikan uang. Kondisi tersebut membuat pengamen menghadapi kesulitan dalam memperkirakan pendapatan dan merencanakan pemenuhan kebutuhan sehari-hari.Secara analitis, ketidakpastian pendapatan dapat berkaitan dengan munculnya kekhawatiran terhadap kebutuhan makan, tempat tinggal, transportasi, dan kebutuhan lain. Ketika pendapatan yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, individu dapat mengalami kekecewaan atau kecemasan mengenai keadaan yang akan dihadapi selanjutnya. Sebaliknya, pendapatan yang dianggap mencukupi dapat memberikan perasaan lega dan meningkatkan keyakinan untuk melanjutkan aktivitas.Namun, dampak emosional ketidakpastian pendapatan tidak dapat diasumsikan sama pada semua pengamen. Sebagian individu mungkin lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan hari itu, sedangkan individu lain mungkin lebih memikirkan kebutuhan keluarga atau pengeluaran dalam jangka waktu yang lebih panjang. Perbedaan tersebut perlu diperiksa melalui wawancara mendalam agar peneliti dapat memahami makna pendapatan bagi masing-masing partisipan.Untuk menguatkan hasil penelitian, peneliti perlu menyajikan keterangan partisipan mengenai pengalaman ketika memperoleh pendapatan rendah, cara mereka menilai keadaan tersebut, dan tindakan yang dilakukan untuk menghadapinya. Kutipan wawancara yang digunakan harus berasal dari transkrip asli dan disertai kode anonim partisipan.

Respons Masyarakat dan Pengalaman Emosional Pengamen Jalanan

Respons masyarakat merupakan bagian dari lingkungan sosial yang dapat memengaruhi pengalaman emosional pengamen jalanan. Interaksi tersebut dapat berbentuk penerimaan, pemberian uang, percakapan yang ramah, pengabaian, penolakan, atau perlakuan yang dirasakan kurang menyenangkan. Setiap bentuk interaksi dapat dimaknai secara berbeda oleh pengamen berdasarkan pengalaman dan penilaian pribadi mereka.Respons positif dapat dimaknai sebagai bentuk penerimaan atau penghargaan terhadap aktivitas yang dilakukan. Pengalaman semacam ini berpotensi meningkatkan perasaan dihargai dan memberikan dorongan untuk melanjutkan aktivitas. Sebaliknya, respons negatif dapat menimbulkan kekecewaan, rasa malu, kesedihan, atau kemarahan, khususnya apabila individu merasa diperlakukan secara tidak sopan. Meskipun demikian, penolakan tidak selalu menimbulkan dampak emosional yang sama. Sebagian individu mungkin menganggapnya sebagai bagian dari aktivitas

sehari-hari, sedangkan individu lain dapat memaknainya sebagai pengalaman yang menyakitkan.Perbedaan tersebut memperlihatkan pentingnya memahami penafsiran individu terhadap situasi sosial. Dalam penelitian ini, perhatian tidak hanya diarahkan pada bentuk respons masyarakat, tetapi juga pada cara pengamen memahami respons tersebut, alasan yang mereka berikan, serta pengaruhnya terhadap perilaku selanjutnya.Peneliti perlu membedakan antara perilaku yang terlihat selama observasi dan pengalaman emosional yang diungkapkan partisipan. Misalnya, sikap diam setelah menerima penolakan tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai penerimaan, kesedihan, atau kemarahan tanpa penjelasan dari individu yang bersangkutan.

Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Situasi yang Tidak Menyenangkan

Regulasi emosi menjadi fokus utama dalam penelitian ini karena berkaitan dengan cara individu mengelola pengalaman emosional ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Berdasarkan kerangka Gross (1998), regulasi emosi dapat berlangsung melalui beberapa proses, mulai dari pemilihan situasi, penyesuaian situasi, pengalihan perhatian, perubahan penilaian kognitif, hingga pengelolaan respons emosional.Dalam konteks pengamen jalanan, kerangka tersebut dapat digunakan untuk mengidentifikasi strategi yang benar-benar muncul dalam data lapangan. Beberapa bentuk strategi yang dapat ditelusuri meliputi penilaian ulang terhadap penolakan, pengalihan perhatian dari pengalaman negatif, pengendalian ekspresi emosi, serta penyesuaian aktivitas ketika kondisi lingkungan tidak mendukung.

Strategi pertama adalah penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*). Strategi ini berkaitan dengan upaya mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa agar dampak emosionalnya dapat dikelola. Sebagai contoh analitis, seorang pengamen mungkin menafsirkan penolakan masyarakat sebagai hal yang tidak selalu berkaitan dengan kualitas dirinya, melainkan sebagai keputusan orang lain yang perlu dihormati. Penafsiran semacam ini dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk memaknai setiap penolakan sebagai penghinaan pribadi. Akan tetapi, keberadaan strategi tersebut pada partisipan harus dibuktikan melalui pernyataan atau pengalaman aktual.Strategi kedua adalah pengendalian ekspresi emosi (*expressive suppression*). Strategi ini mengacu pada usaha menahan ekspresi emosi yang sedang dirasakan. Pengamen dapat memilih untuk tidak memperlihatkan kemarahan atau kekecewaan ketika menerima respons yang kurang menyenangkan. Meskipun dapat membantu menjaga interaksi agar tidak berkembang menjadi konflik, pengendalian ekspresi tidak selalu berarti bahwa emosi negatif telah berkurang. Oleh sebab itu, penelitian perlu menggali apakah tindakan tersebut membantu individu merasa lebih tenang atau justru membuat tekanan emosional tetap dirasakan.

Strategi ketiga adalah pengalihan perhatian dan penyesuaian perilaku. Dalam menghadapi pengalaman negatif, individu

mungkin memusatkan perhatian pada aktivitas berikutnya, melanjutkan kegiatan, beristirahat sejenak, atau mengubah lokasi mengamen. Tindakan tersebut dapat berfungsi sebagai cara untuk mengurangi keterlibatan emosional dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Namun, penyesuaian lokasi dan waktu juga dapat termasuk strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah, sehingga perlu dibedakan dari strategi regulasi emosi yang secara langsung mengubah pengalaman atau ekspresi emosi.Strategi keempat adalah penerimaan terhadap kondisi yang tidak dapat dikendalikan. Penerimaan dalam konteks ini berarti memahami bahwa pendapatan dan respons masyarakat tidak sepenuhnya berada dalam kendali individu. Penerimaan tidak sama dengan menyerah terhadap keadaan, melainkan dapat menjadi dasar untuk menentukan tindakan yang lebih realistis. Keberadaan strategi ini perlu ditelaah melalui cara partisipan menjelaskan ketidakpastian pendapatan, pilihan yang mereka ambil, dan alasan di balik keputusan tersebut.

Pembahasan

Ketidakpastian Pendapatan dalam Perspektif Stres dan Koping

Ketidakpastian pendapatan dapat dianalisis melalui teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984). Menurut perspektif ini, tekanan tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif yang dihadapi, tetapi juga oleh cara individu menilai makna kondisi tersebut serta sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Pendapatan yang rendah, misalnya, dapat menjadi sumber tekanan ketika individu menilai bahwa pendapatan tersebut tidak mencukupi kebutuhan penting dan tidak memiliki alternatif yang memadai.Bagi pengamen jalanan, pendapatan yang berubah-ubah dapat menghadirkan tuntutan untuk terus menyesuaikan keputusan sehari-hari. Ketika penghasilan tidak sesuai harapan, individu mungkin perlu mempertimbangkan kembali pengeluaran, mencari lokasi lain, atau mengubah rencana aktivitas. Proses tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional karena hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya dapat diprediksi.Perspektif stres dan koping membantu menjelaskan bahwa respons terhadap ketidakpastian pendapatan melibatkan penilaian terhadap ancaman, kemampuan menghadapi keadaan, serta pemilihan tindakan. Namun, strategi psikologis tidak dapat menggantikan kebutuhan akan kesempatan kerja yang lebih stabil, perlindungan sosial, dan akses terhadap sumber daya ekonomi. Oleh sebab itu, pembahasan regulasi emosi perlu ditempatkan dalam konteks kerentanan struktural yang dihadapi pekerja informal.Dalam hasil penelitian aktual, analisis ini dapat diperkuat dengan membandingkan pengalaman partisipan yang merasa sangat tertekan ketika pendapatan menurun dengan partisipan yang lebih menekankan penyesuaian pengeluaran atau perubahan strategi mengamen. Perbandingan tersebut dapat membantu menjelaskan variasi penilaian dan koping tanpa menganggap salah satu respons sebagai pola universal.

Regulasi Emosi sebagai Proses Penyesuaian Psikologis

Gross (1998) memandang regulasi emosi sebagai proses yang melibatkan cara individu memengaruhi emosi yang dialami dan diekspresikan. Kerangka ini relevan untuk memahami pengalaman pengamen jalanan karena aktivitas mereka melibatkan situasi yang dapat memunculkan respons emosional berbeda dalam waktu relatif singkat. Individu dapat mengalami harapan ketika mulai mengamen, kegembiraan ketika menerima respons positif, atau kekecewaan ketika menghadapi penolakan.Salah satu aspek penting dalam kerangka Gross adalah penilaian ulang kognitif. Gross dan John (2003) menunjukkan pentingnya membedakan strategi penilaian ulang kognitif dari penekanan ekspresi emosi dalam memahami hubungan regulasi emosi dengan pengalaman afektif dan kesejahteraan. Dalam penelitian mengenai pengamen jalanan, perbedaan tersebut dapat membantu menjelaskan apakah individu berusaha mengubah makna suatu peristiwa atau sekadar menahan ekspresi emosinya.Jika data lapangan menunjukkan bahwa partisipan mampu memandang penolakan sebagai bagian dari interaksi sosial yang wajar, pengalaman tersebut dapat dianalisis sebagai indikasi penilaian ulang kognitif. Sebaliknya, apabila partisipan menyatakan tetap merasa marah tetapi memilih tidak memperlihatkannya, pengalaman tersebut lebih dekat dengan penekanan ekspresi emosi. Perbedaan ini penting karena perilaku luar yang tampak tenang belum tentu menunjukkan bahwa tekanan emosional telah berkurang.Regulasi emosi yang adaptif juga tidak berarti individu harus selalu menyembunyikan perasaan negatif. Kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan dapat menjadi respons yang dapat dipahami ketika seseorang menghadapi kesulitan. Hal yang perlu dikaji adalah bagaimana individu memahami perasaan tersebut, menentukan cara mengekspresikannya, dan memilih tindakan yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Strategi regulasi emosi merupakan aspek penting dalam memahami cara pengamen jalanan menghadapi ketidakpastian pendapatan dan beragam respons masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakpastian penghasilan dapat menimbulkan tekanan psikologis karena pendapatan yang diperoleh tidak selalu dapat diprediksi dan belum tentu mencukupi kebutuhan hidup. Selain itu, respons masyarakat, baik berupa penerimaan maupun penolakan, dapat memunculkan pengalaman emosional yang beragam, seperti perasaan senang, kecewa, sedih, malu, dan marah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pengamen jalanan tidak hanya berkaitan dengan persoalan ekonomi, tetapi juga dengan kemampuan menghadapi tekanan emosional dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial.Berdasarkan kerangka teori regulasi emosi, strategi seperti penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan pengendalian ekspresi

emosi (*expressive suppression*) dapat digunakan untuk memahami cara individu merespons situasi yang tidak menyenangkan. Penilaian ulang kognitif membantu menjelaskan bagaimana seseorang mengubah cara pandang terhadap pendapatan rendah atau penolakan masyarakat, sedangkan pengendalian ekspresi berkaitan dengan upaya mengatur tampilan emosi dalam interaksi sosial. Selain itu, strategi koping, penyesuaian perilaku, dan dukungan sosial juga relevan untuk memahami upaya menghadapi tekanan ekonomi dan sosial. Penerapan strategi tersebut perlu dipahami berdasarkan pengalaman masing-masing individu karena tidak semua strategi memberikan dampak yang sama dalam setiap situasi.Kemampuan regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari kondisi sosial dan ekonomi yang melingkupi kehidupan pengamen jalanan. Keterbatasan pendapatan, ketidakpastian pekerjaan, stigma sosial, dan minimnya dukungan dapat memperberat tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pengelolaan emosi tidak seharusnya dipandang semata-mata sebagai tanggung jawab individu, tetapi perlu ditempatkan dalam konteks lingkungan dan sumber daya yang tersedia. Pendekatan yang menggabungkan pemahaman psikologis, dukungan sosial, dan pemberdayaan ekonomi diperlukan untuk membangun lingkungan yang lebih inklusif bagi pekerja sektor informal.Secara keseluruhan, penelitian mengenai strategi regulasi emosi pengamen jalanan diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang pengalaman psikologis kelompok pekerja informal dalam menghadapi ketidakpastian pendapatan dan respons masyarakat. Pemahaman tersebut dapat menjadi landasan bagi pengembangan kajian psikologi emosi dan psikologi sosial serta mendorong tumbuhnya sikap masyarakat yang lebih empatik dan tidak diskriminatif. Kesimpulan empiris mengenai strategi yang paling banyak digunakan dan faktor yang paling berpengaruh tetap harus ditetapkan berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan analisis data penelitian yang sebenarnya.

Saran

Berdasarkan pembahasan mengenai strategi regulasi emosi pengamen jalanan, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

Pertama, bagi pengamen jalanan. Pengamen jalanan diharapkan dapat mengembangkan cara menghadapi tekanan emosional yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengenali emosi yang muncul, mengevaluasi situasi secara lebih realistis, mengambil jeda ketika mengalami tekanan, serta mencari dukungan dari orang yang dipercaya. Pengelolaan emosi sebaiknya tidak dimaknai sebagai kewajiban untuk selalu menyembunyikan perasaan, melainkan sebagai upaya memahami dan merespons emosi secara sehat. Apabila tersedia, akses terhadap pendampingan psikososial dan program pemberdayaan ekonomi juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesejahteraan.

Kedua, bagi masyarakat. Masyarakat diharapkan dapat memperlakukan pengamen jalanan secara manusiawi dan menghormati martabat mereka sebagai sesama individu. Penerimaan atau penolakan terhadap aktivitas mengamen sebaiknya disampaikan secara sopan tanpa penghinaan, intimidasi, maupun tindakan diskriminatif. Peningkatan kesadaran sosial ini penting untuk membangun interaksi yang lebih baik serta mengurangi risiko pengalaman sosial yang merendahkan.

Ketiga, bagi pemerintah dan lembaga sosial. Pemerintah dan lembaga sosial diharapkan dapat memperhatikan kebutuhan pekerja sektor informal melalui program pemberdayaan ekonomi, peningkatan keterampilan, akses informasi kesempatan kerja, serta dukungan sosial yang sesuai dengan kondisi lapangan. Apabila diperlukan, program pendampingan psikososial dapat dikembangkan dengan pendekatan yang tidak menghakimi dan mempertimbangkan pengalaman serta kebutuhan individu. Langkah tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kerentanan ekonomi sekaligus memperluas pilihan penghidupan yang lebih berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

3. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48(1), 150–170. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. Current Directions in Psychological Science, 9(4), 115–118. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073

Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224–237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything.

Current Directions in Psychological Science, 10(6), 214–219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55(3), 234–247. https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? Research in Nursing & Health, 23(4), 334–340. https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4%3C334::AID-NUR9%3E3.0.CO;2-G

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992–1003. https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218