

PENGALAMAN SISWA DALAM MEMAKNAI REGULASI EMOSI: STUDI KASUS PADA SISWA SMK AL ISLAM KARANGTENGAH

Dian Nabila Septini¹, Hilfi Dzatil Ismah², Muhammad Aditya Prasetyo³, Sien Karsiya Sidik⁴,
Nabilah Azzahrah⁵, Siti Hikmah⁶
^{1,2,3,4,5,6}UIN Walisongo Semarang

Email: dian.nabilaseptiani@gmail.com¹, hilfialismah@gmail.com²,
adityapras0407@gmail.com³, sienkarsiya26@gmail.com⁴, nabilazzahrah08@gmail.com⁵,
hikmahanas@walisongo.ac.id⁶

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman siswa dalam mengenali, memaknai, dan mengelola emosi setelah mengikuti kegiatan sosialisasi regulasi emosi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian merupakan satu siswa SMK Al Islam Karangtengah yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki skor pre-test regulasi emosi tertinggi di kelas, telah mengikuti sosialisasi regulasi emosi, dan bersedia mengikuti proses wawancara. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan berpedoman pada lima strategi dalam Process Model of Emotion Regulation dari Gross, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui proses pengodean, pengelompokan kode, peninjauan tema, dan interpretasi data. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama dalam pengalaman regulasi emosi subjek, yaitu pengelolaan situasi pemicu emosi, ekspresi emosi sebagai strategi regulasi diri, serta penyesuaian respons dalam interaksi sosial. Subjek cenderung mengelola emosi dengan menjauh dari situasi yang memicu emosi, mencari tempat yang lebih tenang, dan mengalihkan perhatian melalui aktivitas lain. Ketika emosi telah muncul, subjek menggunakan ekspresi seperti menangis dan berteriak sebagai cara untuk memperoleh rasa lega dan tenang, dengan tetap menyesuaikan bentuk dan tempat ekspresi dengan konteks sosial. Selain itu, subjek menunjukkan kemampuan menyesuaikan respons emosional dalam interaksi sosial, termasuk menahan tampilan emosi dan menghindari keterlibatan dalam situasi emosional orang lain. Kemampuan cognitive change tampak bersifat kontekstual, yaitu lebih terlihat ketika subjek berusaha memahami kondisi emosional orang lain dibandingkan ketika dirinya menjadi pihak yang terdampak secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada subjek bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh konteks situasional serta interpersonal.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pengalaman Siswa, Studi Kasus, Siswa SMK, Process Model Of Emotion Regulation.

ABSTRACT

This study aims to understand a student's experience in recognizing, interpreting, and managing emotions after participating in an emotion regulation awareness session. A qualitative approach with a case study design was employed. The research subject was a student from SMK Al Islam Karangtengah, selected via purposive sampling based on specific

criteria: achieving the highest pre-test score for emotion regulation in the class, having participated in the emotion regulation session, and consenting to the interview process. Data were collected through semi-structured interviews guided by the five strategies of Gross's Process Model of Emotion Regulation: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. The data were analyzed using thematic analysis, involving coding, code grouping, theme review, and data interpretation. The results revealed three main themes regarding the subject's emotion regulation experience: managing emotion-triggering situations, emotional expression as a self-regulation strategy, and adjusting responses during social interactions. The subject tended to manage emotions by withdrawing from triggering situations, seeking quieter environments, and diverting attention through other activities. Once emotions arose, the subject used expressions such as crying and shouting to achieve relief and calmness, while still adapting the form and setting of the expression to the social context. Furthermore, the subject demonstrated the ability to adjust emotional responses during social interactions, including suppressing emotional displays and avoiding involvement in others' emotional situations. The capacity for cognitive change appeared to be contextual; it was more evident when the subject attempted to understand others' emotional states than when the subject was directly affected by the situation. These findings indicate that the subject's emotion regulation is multidimensional and influenced by both situational and interpersonal contexts.

Keywords: *Emotion Regulation, Student Experience, Case Study, Vocational High School Student, Process Model of Emotion Regulation.*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara intens, sehingga individu pada fase ini dituntut untuk mampu mengelola emosinya. Kemampuan tersebut dalam kajian psikologi disebut regulasi emosi, yaitu proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 2015, dalam Prijatna & Sanjaya, 2021). Regulasi emosi yang kurang baik pada remaja dapat berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan perilaku dan psikologis, seperti agresivitas, kecemasan, hingga kenakalan remaja, sedangkan regulasi emosi yang baik dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial yang lebih sehat (Kristofora & Hendriati, 2021). Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, termasuk bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Kemampuan tersebut diperlukan karena remaja menghadapi berbagai situasi yang dapat memunculkan emosi positif maupun negatif, baik yang berasal dari tuntutan pendidikan, hubungan interpersonal, maupun lingkungan sosial di sekitarnya.

Siswa SMK tidak hanya menghadapi tuntutan akademik sebagaimana siswa sekolah menengah pada umumnya, tetapi juga dihadapkan pada tuntutan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, menjalani kegiatan praktik, serta mengikuti Praktik Kerja Lapangan atau Praktik Kerja Industri yang menuntut kedisiplinan dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja nyata (Hakim et al., 2026). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa SMK dan berkaitan dengan kondisi stres akademik serta kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja (Ningsih & Wibowo, 2020). Selain tuntutan akademik dan kesiapan kerja, kondisi interpersonal juga menjadi bagian dari kehidupan emosional siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua memiliki hubungan dengan regulasi emosi siswa SMK (Choirunissa & Ediati, 2020). Di sisi lain, kondisi lingkungan sekolah juga berkaitan dengan kesejahteraan siswa SMK, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian mengenai hubungan iklim sekolah dengan school well-being (Pertiwi & Wilantika, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional siswa SMK tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan interaksi yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari. Situasi tersebut membuat kemampuan siswa dalam mengenali emosi, memahami pemicu emosi, serta menentukan respons yang sesuai menjadi bagian penting dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial.

Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya menggambarkan kondisi regulasi emosi pada siswa SMK. Namun, sebagian penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat atau profil regulasi emosi melalui instrumen atau skala tertentu. Misalnya, penelitian Hakim et al. (2026) mengenai gambaran regulasi emosi siswa SMK menunjukkan kondisi regulasi emosi siswa berdasarkan pengukuran yang digunakan dalam penelitian tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fiqih dan Ambarini (2024) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMK. Penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi regulasi emosi maupun upaya peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa. Namun, pendekatan tersebut belum secara khusus menggambarkan bagaimana seorang siswa mengalami, memahami, dan menjalankan proses regulasi emosinya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pengalaman subjektifnya. Padahal, regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk mencapai kondisi emosional tertentu, tetapi juga mencakup proses ketika individu memilih strategi tertentu sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Kesenjangan tersebut menjadi relevan untuk dikaji pada konteks SMK berbasis nilai keagamaan, seperti SMK Al Islam Karangtengah. Siswa dalam lingkungan tersebut tidak hanya menghadapi tuntutan akademik dan kesiapan kerja, tetapi juga berada dalam lingkungan sosial dan pendidikan yang memiliki nilai serta norma tertentu. Konteks tersebut dapat menjadi bagian dari pengalaman siswa dalam menghadapi berbagai situasi emosional dan menentukan cara mereka merespons maupun mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan sekolah dapat menjadi ruang bagi siswa untuk berinteraksi dengan teman, guru, maupun pihak lain dengan karakteristik dan kondisi emosional yang beragam. Oleh karena itu, pemahaman mengenai regulasi emosi tidak hanya dapat dilihat melalui tingkat atau skor regulasi emosi, tetapi juga melalui pengalaman konkret individu ketika menghadapi situasi yang memunculkan emosi, cara mengalihkan atau mengelola perhatian, cara mengekspresikan emosi, serta cara menyesuaikan responsnya dalam interaksi sosial.

Pemahaman tersebut dapat dikaji melalui Process Model of Emotion Regulation yang dikembangkan oleh Gross. Model ini menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat berlangsung melalui beberapa strategi, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation (Gross, 2015, 2024). Kelima strategi tersebut menggambarkan proses regulasi emosi mulai dari pemilihan atau penghindaran situasi yang berpotensi memunculkan emosi, upaya mengubah situasi, pengalihan perhatian, perubahan penilaian terhadap situasi, hingga pengaturan respons emosional setelah emosi muncul. Kerangka tersebut dapat digunakan untuk memahami bagaimana strategi regulasi emosi muncul dalam pengalaman nyata individu, termasuk ketika individu menghadapi situasi interpersonal yang tidak menyenangkan. Penggunaan kerangka ini juga memungkinkan pengalaman subjektif individu untuk dipahami berdasarkan proses regulasi yang dilakukan,

tanpa menjadikan setiap strategi sebagai ukuran kuantitatif mengenai tinggi atau rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman seorang siswa dalam mengenali, mengelola, dan memaknai emosinya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan pada gambaran pengalaman regulasi emosi subjek berdasarkan strategi yang muncul dalam pengalaman subjektifnya, dengan menggunakan lima strategi dalam Process Model of Emotion Regulation dari Gross sebagai kerangka konseptual. Pemilihan studi kasus memungkinkan pengalaman satu individu dikaji secara lebih mendalam dan kontekstual, sehingga berbagai bentuk respons, strategi, serta pertimbangan yang muncul dalam pengalaman regulasi emosi dapat dipahami secara lebih utuh. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMK Al Islam Karangtengah yang telah mengikuti kegiatan sosialisasi regulasi emosi. Kegiatan sosialisasi digunakan sebagai konteks sebelum penggalan pengalaman subjek melalui wawancara, bukan sebagai dasar untuk mengukur efektivitas atau perubahan regulasi emosi secara kuantitatif.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai bagaimana seorang siswa mengalami dan mengelola emosinya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi situasi yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan interaksi interpersonal. Temuan penelitian diharapkan dapat memperlihatkan bentuk-bentuk strategi regulasi emosi yang digunakan subjek serta bagaimana strategi tersebut dipilih dan diterapkan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman individu dalam menghadapi dan mengelola suatu fenomena, sedangkan studi kasus digunakan untuk mengkaji suatu kasus secara mendalam dan kontekstual dalam lingkungan kehidupan nyata (Creswell & Poth, 2018). Dalam penelitian ini, kasus yang dikaji adalah pengalaman seorang siswa dalam mengenali, mengelola, dan memaknai emosinya dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan sosialisasi regulasi emosi. Penggunaan desain studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada eksplorasi secara mendalam terhadap pengalaman satu individu, bukan pada pengukuran tingkat regulasi emosi secara statistik.

Subjek penelitian merupakan siswa SMK Al Islam Karangtengah yang telah mengikuti kegiatan sosialisasi regulasi emosi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Poth, 2018). Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa SMK Al Islam Karangtengah, (2) telah mengikuti kegiatan sosialisasi regulasi emosi, (3) merupakan siswa dengan skor pre-test regulasi emosi tertinggi di kelas, dan (4) bersedia mengikuti proses wawancara serta menceritakan pengalaman terkait regulasi emosinya. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh satu siswa sebagai subjek penelitian. Skor pre-test digunakan hanya sebagai dasar pemilihan subjek sesuai kriteria penelitian dan tidak dianalisis sebagai data kuantitatif.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun sekaligus memberikan ruang kepada subjek untuk menjelaskan pengalaman, perasaan, dan pemikirannya secara lebih luas dan mendalam (Kallio et al., 2016). Wawancara dilakukan setelah subjek mengikuti sosialisasi regulasi emosi dengan tujuan menggali pengalaman subjek

dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Subjek diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman secara bebas, sementara peneliti menggunakan pertanyaan pendalaman untuk memperoleh informasi yang lebih spesifik dan mendalam mengenai pengalaman tersebut.

Pedoman wawancara disusun berdasarkan lima aspek regulasi emosi dalam *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (Gross, 2024). Kelima aspek tersebut digunakan sebagai kerangka dalam menggali pengalaman subjek, bukan sebagai dasar untuk memberikan skor atau diagnosis terhadap kemampuan regulasi emosi. Aspek-aspek tersebut meliputi:

1. Situation Selection, yaitu bagaimana individu memilih untuk menghadapi atau menghindari situasi yang berpotensi memengaruhi kondisi emosionalnya.
2. Situation Modification, yaitu bagaimana individu berusaha mengubah atau menyesuaikan situasi untuk memengaruhi kondisi emosional yang dialaminya.
3. Attentional Deployment, yaitu bagaimana individu mengarahkan, memusatkan, atau mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu emosi.
4. Cognitive Change, yaitu bagaimana individu mengubah cara berpikir atau memberikan penilaian yang berbeda terhadap situasi yang memicu emosi.
5. Response Modulation, yaitu bagaimana individu mengatur respons emosional yang telah muncul, termasuk ekspresi, perilaku, maupun respons fisiologis yang menyertainya.

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan pedoman wawancara berdasarkan lima aspek regulasi emosi Gross (2024), penentuan kriteria subjek, serta penyiapan instrumen penelitian. Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi regulasi emosi kepada siswa SMK Al Islam Karangtengah. Materi sosialisasi mencakup pengenalan emosi, pentingnya regulasi emosi, serta strategi dalam mengelola emosi berdasarkan konsep regulasi emosi. Setelah kegiatan sosialisasi selesai, hasil pre-test digunakan untuk menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Tahap ketiga adalah penggalan data melalui wawancara semi-terstruktur terhadap subjek terpilih. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjek dalam mengenali dan mengelola emosi. Pertanyaan wawancara diarahkan pada pengalaman subjek dalam menghadapi situasi emosional serta strategi yang digunakan untuk mengelola respons emosionalnya berdasarkan lima aspek *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross.

Tahap keempat adalah analisis data. Data hasil wawancara ditranskripsikan secara utuh, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pengalaman, pola perilaku, strategi regulasi emosi. Analisis juga diarahkan untuk memahami bagaimana subjek memaknai pengalaman regulasi emosinya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola atau tema yang terdapat dalam data kualitatif (Braun & Clarke, 2006). Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memahami keseluruhan data, mengidentifikasi pernyataan atau bagian data yang relevan dengan fokus penelitian, memberikan kode pada data, mengelompokkan kode yang memiliki kesamaan makna, meninjau dan mengembangkan tema, serta menyusun dan mendefinisikan tema yang ditemukan (Braun & Clarke, 2006). Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif mengenai pengalaman subjek dalam mengenali dan mengelola emosi. Lima aspek

regulasi emosi Gross digunakan sebagai kerangka konseptual untuk membantu mengorganisasi dan menginterpretasikan temuan penelitian.

Keabsahan data dilakukan melalui *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali rangkuman hasil wawancara atau interpretasi peneliti kepada subjek untuk memastikan bahwa informasi dan pemaknaan yang diperoleh sesuai dengan pengalaman yang dimaksudkan oleh subjek (Creswell & Poth, 2018). Selain itu, kredibilitas data dapat diperkuat melalui penggunaan dokumentasi yang relevan, seperti hasil pre-test dan dokumentasi kegiatan sosialisasi, sebagai data pendukung dalam memahami konteks kasus yang diteliti.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan menggunakan beberapa cara dalam meregulasi emosinya, yang berkaitan dengan upaya menghindari pemicu emosi, mengalihkan perhatian, menyesuaikan situasi, memberikan penilaian terhadap kondisi yang dihadapi, serta mengendalikan respons emosional. Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan tiga tema utama dalam pengalaman partisipan dalam meregulasi emosi, yaitu pengelolaan situasi pemicu emosi, ekspresi emosi sebagai strategi regulasi diri, serta penyesuaian respons dalam interaksi sosial. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi pada partisipan tidak dilakukan melalui satu strategi tunggal, tetapi melalui kombinasi strategi yang digunakan sesuai dengan situasi dan konteks interpersonal yang dihadapi.

1. Pengelolaan Situasi Pemicu Emosi

Hasil wawancara menunjukkan bahwa salah satu strategi yang digunakan partisipan dalam meregulasi emosi adalah dengan menghindari situasi yang memicu emosi dan mencari kondisi yang lebih tenang. Ketika menghadapi keributan atau situasi yang menimbulkan kesedihan, partisipan cenderung memilih untuk menjauh dari situasi tersebut. Hal ini terlihat dari pernyataannya,

“kalo lagi ada ribut ribut, mending aku menjauh dari keributan.”

Kecenderungan untuk menghindari situasi pemicu juga terlihat ketika partisipan mengalami kesedihan. Partisipan menjelaskan bahwa dirinya lebih memilih untuk menyendiri dan tidak berinteraksi dengan orang lain,

“aku biasanya langsung ke kamar, sendiri, merenung aja gitu, gamau sama siapa siapa.”

Pilihan untuk menyendiri kemudian dilakukan dengan berada di kamar atau melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian dari kondisi emosional yang sedang dirasakan. Ketika ditanya mengenai aktivitas yang dilakukan saat memilih untuk sendiri, partisipan menyebutkan,

“kadang bengong aja, kadang main hp scroll scroll.”

Selain itu, partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya terkadang pergi ke tempat yang lebih tenang ketika membutuhkan waktu untuk menenangkan diri. Temuan tersebut menunjukkan adanya *situation selection*, yaitu kecenderungan individu untuk memilih mendekati atau menghindari situasi berdasarkan potensi pengaruhnya terhadap kondisi emosional. Pada partisipan, strategi tersebut tampak melalui pilihan untuk menjauh dari keributan, menyendiri, berpindah tempat, serta mencari lingkungan yang lebih tenang ketika menghadapi kondisi yang dianggap dapat meningkatkan emosi negatif.

Selain memilih atau meninggalkan situasi tertentu, partisipan juga melakukan attentional deployment melalui pengalihan perhatian pada aktivitas lain. Bermain handphone, menyendiri, maupun melakukan aktivitas di tempat yang lebih tenang menjadi cara bagi partisipan untuk mengurangi fokus terhadap situasi yang memicu emosi. Ketika berada di lingkungan sekolah dan tidak dapat langsung meninggalkan situasi secara bebas, partisipan memilih alternatif lain, seperti meminta izin ke kamar mandi. Hal tersebut terlihat ketika partisipan menjelaskan,

“Kalau misal ada sesuatu yang terjadi di kelas, aku izin ke kamar mandi buat menjauh aja.”

Pengelolaan situasi pemicu emosi pada partisipan dilakukan melalui penghindaran terhadap sumber pemicu, pencarian ruang yang lebih tenang, serta pengalihan perhatian pada aktivitas lain. Strategi tersebut menunjukkan bahwa partisipan cenderung mengelola emosi dengan terlebih dahulu mengurangi keterlibatan dengan situasi yang dianggap dapat memperkuat emosi negatif.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan cenderung mengontrol keterlibatannya dalam situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif secara langsung. Hal ini terlihat pada pernyataan partisipan yang menyebutkan bahwa ketika berada dalam situasi keributan, ia lebih memilih untuk menjauh. Perilaku ini sejalan dengan konsep situation selection dalam Process Model of Emotion Regulation yang dikemukakan oleh Gross, yaitu strategi regulasi emosi yang dilakukan pada tahap awal dengan cara memilih untuk mendekati atau menghindari situasi berdasarkan potensi dampak emosionalnya. Dalam konteks pengalaman partisipan ketika mengalami kesedihan, ia juga memilih untuk menarik diri dan menyendiri di kamar daripada berinteraksi dengan orang lain. Perilaku menyendiri tersebut dapat dipahami sebagai bentuk pemilihan situasi yang memberikan ruang bagi partisipan untuk mengurangi keterpaparan terhadap stimulus sosial ketika sedang mengalami emosi negatif.

Ketika berada dalam kondisi menyendiri, partisipan mengisi waktunya dengan aktivitas ringan seperti melamun atau bermain handphone. Aktivitas tersebut menggambarkan adanya attentional deployment, yaitu strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengarahkan atau mengalihkan perhatian dari sumber emosi kepada hal lain. Dalam pengalaman partisipan, pengalihan perhatian tersebut tampak melalui aktivitas yang relatif sederhana dan mudah dilakukan, seperti bermain handphone atau berada di tempat yang lebih tenang.

Kedua strategi tersebut tidak selalu dapat diterapkan dengan cara yang sama dalam setiap konteks, terutama ketika partisipan berada di lingkungan sekolah yang membatasi kebebasannya untuk meninggalkan situasi. Dalam kondisi tersebut, partisipan tidak dapat selalu pergi menjauh sebagaimana yang dilakukannya ketika berada di rumah. Oleh karena itu, ia menggunakan cara yang lebih sesuai dengan situasi sekolah, yaitu meminta izin ke kamar mandi untuk menciptakan jarak sementara dari situasi yang memicu emosi. Perilaku ini memperlihatkan bahwa strategi pemilihan situasi dapat dilakukan dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan kondisi lingkungan. Hal tersebut juga menunjukkan adanya fleksibilitas dalam penggunaan strategi regulasi emosi, karena partisipan menyesuaikan cara yang digunakan dengan ruang gerak yang tersedia dalam situasi yang dihadapi.

Temuan ini menggambarkan bahwa partisipan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang berorientasi pada pengurangan keterpaparan (*exposure reduction*) terhadap situasi pemicu, baik melalui penghindaran situasi secara langsung maupun melalui pengalihan perhatian pada aktivitas lain. Kedua strategi tersebut termasuk dalam strategi regulasi emosi yang berorientasi pada anteseden (*antecedent-focused strategies*) dalam model Gross, karena dilakukan pada tahap sebelum respons emosional berkembang sepenuhnya.

Penggunaan strategi tersebut dapat membantu partisipan mengurangi intensitas atau eskalasi emosi negatif dalam jangka pendek. Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa penghindaran menjadi salah satu pola yang cukup dominan pada partisipan. Apabila strategi penghindaran digunakan secara konsisten dan berulang dalam berbagai situasi, terdapat kemungkinan bahwa individu memiliki lebih sedikit kesempatan untuk secara langsung menghadapi dan belajar mentoleransi situasi yang memicu emosi. Dengan demikian, strategi penghindaran pada partisipan dapat dipahami sebagai strategi yang memberikan fungsi regulatif dalam situasi tertentu, tetapi efektivitasnya tetap bergantung pada konteks dan pola penggunaannya.

2. Ekspresi Emosi sebagai Strategi Regulasi Diri

Selain menjauh dari situasi yang memicu emosi, partisipan juga menunjukkan kecenderungan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan melalui perilaku tertentu. Salah satu bentuk ekspresi emosi yang muncul adalah berteriak. Partisipan menjelaskan bahwa teriakan tersebut dilakukan dengan suara yang ditahan agar tidak terlalu terdengar oleh orang lain. Bahkan, partisipan mengungkapkan bahwa dirinya dapat terus berteriak hingga suaranya habis.

“Tapi teriaknya kayak gini, gak kedengeran suaranya, sampai suara ku habis.”

Perilaku tersebut dilakukan sebagai bentuk pelepasan emosi ketika partisipan merasa sangat terganggu. Dalam situasi ketika dirinya telah menegur teman tetapi gangguan masih berlanjut, partisipan memilih untuk meninggalkan situasi tersebut dan pergi ke kamar mandi.

“Udah tak omelin, tapi masih aja digangguin. Yaudah ke kamar mandi aja.”

Ketika ditanyakan mengenai alasan memilih berteriak, partisipan secara langsung mengungkapkan bahwa tindakan tersebut dilakukan agar dirinya dapat merasa lebih tenang dan lega.

“Karena bisa tenang aja sih, bisa lega gitu.”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa berteriak dipersepsikan oleh partisipan sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan. Dengan demikian, berteriak menjadi salah satu bentuk ekspresi emosi yang digunakan partisipan untuk mencapai kondisi emosional yang lebih tenang dan lega. Meskipun demikian, ekspresi tersebut dilakukan pada tempat yang dianggap lebih sesuai, seperti kamar mandi atau tempat yang lebih sepi, sehingga tidak selalu ditunjukkan secara terbuka di hadapan orang lain.

Selain berteriak, menangis juga menjadi bentuk ekspresi emosi yang dilakukan partisipan ketika mengalami kesedihan. Partisipan menjelaskan bahwa ketika sedang sedih, dirinya cenderung melamun terlebih dahulu, terutama ketika berada sendirian di kamar.

“Paling kalo lagi sedih ngelamun aja, tapi nanti kalo lama-kelamaan berarti aku nangis.”

Partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya cukup sering menangis ketika mengalami kesedihan. Meskipun mampu mengekspresikan kesedihan melalui tangisan, partisipan cenderung berusaha agar tangisannya tidak diketahui oleh orang lain. Hal tersebut terlihat dari pernyataannya,

“Tapi kalo nangis gak ada suaranya, jadi kayak kadang gak denger gitu.”

Dengan demikian, ekspresi emosi pada partisipan tidak selalu dilakukan secara terbuka. Partisipan cenderung memberikan ruang bagi emosi untuk diekspresikan melalui

menangis atau berteriak, tetapi tetap mengatur tempat dan cara ekspresinya agar tidak terlalu terlihat atau terdengar oleh orang lain. Hal ini menunjukkan adanya upaya pengaturan respons emosional setelah emosi muncul. Temuan tersebut dapat dikaitkan dengan konsep response modulation, yaitu proses mengatur respons emosional yang telah muncul, termasuk respons perilaku dan ekspresif. Pada partisipan, regulasi respons tidak ditunjukkan melalui penekanan emosi secara keseluruhan, tetapi melalui pemberian ruang terhadap emosi untuk diekspresikan dengan cara yang dianggap dapat membantu dirinya merasa lebih lega dan tenang. Dengan demikian, menangis dan berteriak menjadi bentuk ekspresi emosi yang digunakan partisipan sebagai upaya untuk meredakan ketegangan emosional setelah mengalami situasi yang tidak menyenangkan.

Berbeda dengan situation selection dan attentional deployment yang terutama bekerja pada tahap sebelum respons emosional terbentuk secara penuh, ekspresi emosi yang dilakukan partisipan muncul ketika emosi telah dirasakan. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat dikaitkan dengan response modulation dalam Process Model of Emotion Regulation Gross. Response modulation merupakan strategi regulasi emosi yang berada pada tahap akhir proses pembentukan emosi, yaitu ketika individu berupaya memengaruhi respons yang telah muncul, baik dalam bentuk perilaku, ekspresi, maupun respons fisiologis.

Salah satu bentuk response modulation yang tampak pada partisipan adalah berteriak. Teriakan tersebut tidak dilakukan secara bebas, melainkan dengan suara yang sengaja ditahan agar tidak terdengar oleh orang lain, bahkan dilakukan secara berulang hingga suaranya habis. Perilaku ini muncul setelah upaya lain, seperti menegur secara langsung, tidak membuahkan hasil. Partisipan kemudian memilih untuk pergi ke kamar mandi dan melakukan tindakan yang dianggap dapat membantu dirinya meredakan emosi. Partisipan memilih berteriak karena tindakan tersebut memberikan efek menenangkan. Dengan demikian, berteriak dipersepsikan oleh partisipan bukan sekadar sebagai luapan emosi yang tidak terkendali, melainkan sebagai tindakan yang menurut pengalamannya dapat membantu menurunkan ketegangan emosional yang dirasakan.

Partisipan juga menjelaskan bahwa kesedihan yang dialaminya diawali dengan melamun, yang kemudian berkembang menjadi tangisan apabila berlangsung cukup lama. Pola tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam bentuk ekspresi emosi dari kondisi diam dan merenung menuju bentuk ekspresi yang lebih terlihat, yaitu menangis. Kedua bentuk ekspresi emosi tersebut memperlihatkan pola yang relatif konsisten, yaitu partisipan tidak sepenuhnya menekan emosi yang dirasakan, tetapi juga tidak mengekspresikannya secara terbuka tanpa batas.

Partisipan tampak memberikan ruang bagi emosinya untuk disalurkan melalui menangis dan berteriak sebagai cara untuk mencapai kondisi yang lebih lega dan tenang. Namun, pada saat yang sama, partisipan tetap mengontrol bentuk dan tempat ekspresi tersebut agar tidak terlalu terlihat atau terdengar oleh orang lain. Pola ini sejalan dengan konsep response modulation yang dikemukakan oleh Gross, di mana individu dapat memodifikasi respons emosional yang ditampilkan tanpa harus menghilangkan pengalaman emosi itu sendiri. Dengan kata lain, partisipan menunjukkan adanya penyesuaian antara kebutuhan untuk menyalurkan tekanan emosional dan tuntutan untuk tetap menyesuaikan ekspresi dengan konteks sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi partisipan tidak berhenti pada tahap pencegahan melalui pengelolaan situasi dan pengalihan perhatian, tetapi juga berlanjut pada tahap respons melalui ekspresi emosi yang diatur secara selektif. Berteriak dan menangis menjadi saluran bagi partisipan untuk melepaskan ketegangan emosional yang dirasakan. Pada saat yang sama, cara dan tempat ekspresi menunjukkan bahwa partisipan memiliki perhatian

terhadap norma sosial terkait ekspresi emosi. Oleh karena itu, ekspresi emosi pada partisipan dapat dipahami sebagai bentuk regulasi yang bersifat kontekstual, yaitu emosi tetap diberikan ruang untuk diekspresikan, tetapi cara mengekspresikannya disesuaikan dengan lingkungan sosial yang dihadapi.

3. Penyesuaian Respons dalam Interaksi Sosial

Regulasi emosi partisipan juga tampak dalam cara menyesuaikan respons emosional dengan situasi sosial yang sedang dihadapi. Meskipun partisipan mengaku dapat mengekspresikan emosi melalui perilaku seperti berteriak atau menangis, ekspresi tersebut tidak selalu ditampilkan secara terbuka kepada orang lain. Ketika berada bersama teman atau di tempat ramai, partisipan cenderung berusaha tetap menunjukkan kondisi yang biasa dan tidak terlalu memperlihatkan ketika dirinya sedang mengalami suasana hati yang kurang baik. Ketika ditanyakan apakah kondisi emosionalnya dapat terlihat oleh orang lain, partisipan menyampaikan bahwa menurut teman-temannya kondisi tersebut terkadang sedikit terlihat.

“Kata temen-temenku sih agak keliatan.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa upaya partisipan untuk mengendalikan tampilan emosinya tidak selalu sepenuhnya berhasil. Meskipun demikian, adanya usaha untuk tidak terlalu memperlihatkan kondisi emosional kepada orang lain menunjukkan bahwa partisipan mempertimbangkan konteks sosial dalam menampilkan emosinya.

Penyesuaian respons juga terlihat ketika partisipan menghadapi teman yang sedang berada dalam kondisi marah atau suasana hati yang buruk. Alih-alih ikut terlibat dalam situasi tersebut, partisipan memilih untuk diam karena mempertimbangkan kemungkinan dirinya terkena dampak dari emosi temannya.

“Mending diem aja daripada nanti kena amukan.”

Partisipan juga menyadari bahwa kondisi emosi seseorang dapat memengaruhi orang lain di sekitarnya. Ketika menghadapi teman yang sedang mengalami suasana hati yang buruk, partisipan lebih memilih untuk tidak terlibat secara langsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam interaksi sosial, partisipan mempertimbangkan kondisi emosional orang lain sebelum menentukan respons yang akan diberikan.

Dengan demikian, regulasi emosi partisipan tidak hanya berkaitan dengan bagaimana dirinya meredakan emosi yang dirasakan, tetapi juga dengan bagaimana ia menyesuaikan ekspresi dan perilakunya berdasarkan kondisi sosial. Partisipan cenderung memilih untuk tidak terlalu memperlihatkan kondisi emosionalnya di hadapan orang lain dan menghindari keterlibatan ketika situasi berpotensi menimbulkan konflik atau emosi tambahan.

Penyesuaian respons emosional berbasis konteks sosial juga tampak ketika partisipan dihadapkan pada teman yang sedang berada dalam kondisi marah atau suasana hati buruk. Alih-alih ikut terlibat atau bereaksi terhadap emosi temannya, partisipan memilih untuk diam sebagai bentuk antisipasi agar dirinya tidak turut terkena dampak emosi negatif tersebut. Perilaku ini menunjukkan bahwa partisipan menyadari adanya kemungkinan bahwa kondisi emosional orang lain dapat memengaruhi dirinya. Oleh karena itu, partisipan secara sengaja mengatur responsnya bukan semata-mata untuk mengelola emosi dirinya sendiri, tetapi juga untuk mencegah keterlibatan dalam situasi yang berpotensi menimbulkan emosi tambahan.

Strategi diam dalam konteks ini dapat dilihat sebagai kombinasi antara situation selection dalam bentuk menghindari keterlibatan aktif dan response modulation melalui

pengendalian reaksi yang mungkin muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada partisipan tidak selalu berdiri sendiri, tetapi dapat saling melengkapi dalam satu peristiwa yang sama.

Dalam aspek cognitive change, ditemukan bahwa partisipan menunjukkan kemampuan untuk memahami dan memberikan penilaian terhadap kondisi emosional orang lain, meskipun penerapannya berbeda bergantung pada konteks. Ketika orang lain tidak secara langsung menjadi sumber emosi yang dirasakan, partisipan dapat mencoba memahami alasan di balik perubahan perilaku orang tersebut. Hal tersebut terlihat ketika partisipan menceritakan pengalamannya menghadapi teman yang biasanya banyak berbicara tetapi tiba-tiba menjadi diam. Partisipan kemudian menghubungkan perubahan tersebut dengan kemungkinan adanya masalah yang sedang dialami temannya.

“pasti lagi ada masalah sama keluarganya.”

Temuan tersebut menunjukkan adanya proses penilaian terhadap situasi dan kondisi emosional orang lain. Partisipan tidak hanya memperhatikan perilaku yang tampak, tetapi juga mencoba memperkirakan alasan yang mendasari perubahan perilaku tersebut. Dalam konteks ini, partisipan menunjukkan adanya usaha untuk memberikan makna alternatif terhadap perilaku orang lain dengan mempertimbangkan kemungkinan kondisi yang melatarbelakanginya.

Namun, pola tersebut berbeda ketika orang lain secara langsung menjadi sumber kesedihan atau kemarahan yang dialami partisipan. Ketika ditanyakan apakah dirinya berusaha memahami cara berpikir orang yang membuatnya sedih atau kesal, partisipan justru menyatakan bahwa dirinya lebih memilih untuk berfokus pada kondisi dirinya sendiri.

“Fokus ke diri sendiri aja deh.”

Partisipan juga secara tegas menyatakan bahwa dirinya tidak terlalu memikirkan bagaimana sudut pandang atau kondisi orang yang menjadi sumber emosinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses cognitive change pada partisipan cenderung lebih terlihat ketika berhadapan dengan kondisi emosional orang lain yang tidak secara langsung melibatkan dirinya. Sebaliknya, ketika berada dalam situasi yang secara langsung memunculkan emosi negatif pada dirinya, perhatian partisipan lebih banyak diarahkan pada bagaimana dirinya dapat mengelola dan meredakan emosi yang dirasakan daripada melakukan penilaian ulang terhadap perspektif pihak lain.

Dengan demikian, kemampuan partisipan dalam melakukan perubahan penilaian terhadap situasi emosional tampak bergantung pada konteks interpersonal yang dihadapi. Partisipan dapat menunjukkan usaha untuk memahami penyebab perubahan emosi orang lain, tetapi ketika dirinya menjadi pihak yang terdampak secara langsung, fokusnya lebih diarahkan pada kondisi dan kebutuhan emosional dirinya sendiri.

Regulasi emosi partisipan tidak hanya tampak dalam upaya meredakan emosi yang dirasakan secara personal, tetapi juga dalam cara partisipan menyesuaikan ekspresi emosinya dengan tuntutan situasi sosial yang sedang dihadapi. Meskipun sebelumnya ditemukan bahwa partisipan mampu mengekspresikan emosi melalui berteriak atau menangis, ekspresi tersebut ternyata tidak ditampilkan secara konsisten di segala situasi. Ketika berada bersama teman atau berada di tempat ramai, partisipan cenderung berusaha menampilkan kondisi yang tampak biasa saja, meskipun sesungguhnya sedang mengalami suasana hati yang kurang baik. Hal ini terlihat dari pengakuannya bahwa kondisi emosional tersebut terkadang masih sedikit tertangkap oleh orang-orang terdekat.

Upaya partisipan untuk menyamarkan emosinya tidak sepenuhnya berhasil, namun tetap mencerminkan adanya usaha aktif untuk mengelola tampilan emosi di hadapan orang lain. Perilaku ini dapat dipahami sebagai bentuk *response modulation* dalam ranah ekspresi sosial, yaitu upaya memodifikasi bagaimana respons emosional ditampilkan secara perilaku tanpa harus menghilangkan pengalaman emosi itu sendiri. Berbeda dengan *response modulation* yang sebelumnya dibahas dalam konteks pelepasan tekanan emosional secara pribadi melalui berteriak dan menangis, bentuk *response modulation* di sini lebih berorientasi pada pengaturan tampilan emosi dalam interaksi sosial.

Dalam konteks tersebut, perilaku partisipan dapat berkaitan dengan *expressive suppression*, yaitu upaya menahan atau mengurangi tampilan luar dari pengalaman emosional yang sedang dirasakan. Namun, berdasarkan data wawancara, penggunaan istilah *expressive suppression* sebaiknya dipahami secara terbatas pada pengaturan ekspresi emosi, bukan sebagai indikasi bahwa partisipan sepenuhnya menekan atau menghilangkan pengalaman emosinya.

Penyesuaian respons emosional berbasis konteks sosial juga tampak ketika partisipan dihadapkan pada teman yang sedang berada dalam kondisi marah atau suasana hati buruk. Alih-alih ikut terlibat atau bereaksi terhadap emosi temannya, partisipan memilih untuk diam sebagai bentuk antisipasi agar dirinya tidak turut terkena dampak emosi negatif tersebut. Perilaku ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa kondisi emosional orang lain dapat memengaruhi respons individu dalam interaksi sosial. Strategi diam dalam konteks ini dapat dilihat sebagai kombinasi antara *situation selection* dalam bentuk menghindari keterlibatan aktif dan *response modulation* melalui penahanan reaksi yang mungkin muncul. Hal tersebut kembali menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada partisipan dapat saling melengkapi dalam satu peristiwa.

Pada aspek *cognitive change*, kemampuan partisipan untuk melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap situasi emosional tampak bersifat kontekstual, bergantung pada apakah dirinya menjadi pihak yang terdampak secara langsung atau tidak. Ketika menghadapi perubahan perilaku temannya yang biasanya banyak berbicara namun tiba-tiba menjadi pendiam, partisipan menunjukkan kemampuan untuk melakukan atribusi terhadap kemungkinan penyebab di balik perubahan tersebut. Dalam konteks ini, *cognitive change* dalam pengertian Gross, yaitu upaya mengubah cara individu memaknai suatu situasi untuk memengaruhi dampak emosionalnya, tampak dalam bentuk usaha memahami kondisi emosional orang lain. Kemampuan melakukan penilaian terhadap kemungkinan perspektif atau kondisi orang lain ini menunjukkan adanya unsur *perspective-taking* dalam pengalaman interpersonal partisipan.

Namun, pola *cognitive change* tersebut tidak konsisten diterapkan ketika orang lain menjadi sumber langsung dari emosi negatif yang dirasakan partisipan. Ketika ditanya apakah dirinya berusaha memahami cara pandang orang yang membuatnya sedih atau kesal, partisipan secara tegas menyatakan lebih memilih untuk berfokus pada dirinya sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketika berada dalam situasi yang secara langsung berdampak terhadap dirinya, partisipan lebih memprioritaskan pengelolaan pengalaman emosional pribadi daripada melakukan penilaian ulang terhadap perspektif pihak lain.

Temuan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan melakukan penilaian ulang tidak selalu muncul dengan cara yang sama dalam setiap konteks emosional. Ketika situasi tidak secara langsung mengancam atau melibatkan dirinya, partisipan tampak memiliki ruang untuk mempertimbangkan kemungkinan penyebab di balik perilaku orang lain. Sebaliknya, ketika dirinya menjadi pihak yang terdampak langsung, fokus partisipan lebih banyak tertuju pada kondisi emosional diri sendiri. Dengan demikian, *cognitive change* pada

partisipasi tampak sebagai kemampuan yang bersifat kontekstual, bukan sebagai strategi yang diterapkan secara konsisten pada seluruh situasi emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa strategi regulasi emosi partisipan bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh konteks situasional serta interpersonal. Pada level pengelolaan situasi, partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menjauh dari situasi pemicu dan mengalihkan perhatian melalui aktivitas lain. Pada level ekspresi, partisipan menunjukkan *response modulation* melalui pemberian ruang bagi emosi untuk diekspresikan melalui menangis atau berteriak, tetapi tetap menyesuaikan tempat dan cara ekspresinya dengan konteks sosial. Sementara itu, pada level interaksi sosial, partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menahan tampilan emosi dan menghindari keterlibatan dalam situasi yang berpotensi meningkatkan emosi negatif.

Pada aspek kognitif, kemampuan *cognitive change* tampak lebih terlihat ketika partisipan berusaha memahami kondisi emosional orang lain yang tidak secara langsung melibatkan dirinya. Sebaliknya, ketika partisipan sendiri menjadi pihak yang terdampak secara emosional, fokusnya lebih diarahkan pada kondisi dan kebutuhan emosional dirinya sendiri. Pola tersebut menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi pada partisipan bergantung pada karakteristik situasi, intensitas keterlibatan emosional, serta konteks interpersonal yang dihadapi.

Dengan demikian, pengalaman regulasi emosi pada partisipan menunjukkan bahwa kelima aspek dalam *Process Model of Emotion Regulation* Gross tidak selalu muncul secara terpisah dan dengan intensitas yang sama. *Situation selection* dan *attentional deployment* tampak relatif jelas melalui kecenderungan menghindari situasi dan mengalihkan perhatian. *Situation modification* tampak dalam bentuk upaya menyesuaikan kondisi lingkungan agar lebih memungkinkan bagi partisipan untuk memperoleh jarak dari situasi yang memicu emosi. *Response modulation* tampak melalui pengaturan ekspresi emosi setelah emosi muncul maupun melalui penyesuaian ekspresi dalam interaksi sosial. Sementara itu, *cognitive change* tampak secara lebih terbatas dan kontekstual, terutama dalam usaha memahami kondisi emosional orang lain.

Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi pada partisipan bukan merupakan proses yang bersifat tunggal atau linear, melainkan proses yang dinamis dan menyesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Strategi yang digunakan dapat berubah dari penghindaran situasi, pengalihan perhatian, ekspresi emosi, hingga penyesuaian respons sosial. Oleh karena itu, pengalaman partisipan memberikan gambaran bahwa regulasi emosi merupakan proses yang berlangsung secara kontekstual, dengan strategi yang dipilih berdasarkan kondisi emosional yang dialami, karakteristik situasi, serta tuntutan interaksi sosial.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman regulasi emosi pada subjek menunjukkan penggunaan berbagai strategi yang beragam dan dipengaruhi oleh konteks situasi serta interaksi sosial. Hasil analisis menunjukkan tiga tema utama, yaitu pengelolaan situasi pemicu emosi, ekspresi emosi sebagai strategi regulasi diri, dan penyesuaian respons dalam interaksi sosial.

Pada pengelolaan situasi pemicu emosi, subjek cenderung menggunakan strategi *situation selection* dan *attentional deployment* dengan cara menjauh dari situasi yang memicu emosi, mencari tempat yang lebih tenang, menyendiri, serta mengalihkan perhatian

melalui aktivitas lain. Ketika berada dalam situasi yang tidak memungkinkan untuk meninggalkan lingkungan secara langsung, subjek menyesuaikan strategi tersebut dengan kondisi yang tersedia, misalnya dengan meminta izin ke kamar mandi untuk menciptakan jarak dari situasi yang memicu emosi.

Pada tahap setelah emosi muncul, subjek menggunakan ekspresi menangis dan berteriak sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional dan memperoleh perasaan lega. Ekspresi tersebut tidak dilakukan secara terbuka, melainkan disesuaikan dengan tempat dan kondisi sosial yang dihadapi. Hal ini menunjukkan adanya *response modulation*, yaitu upaya mengatur respons emosional yang telah muncul dengan menyesuaikan bentuk dan cara ekspresi emosi.

Dalam interaksi sosial, subjek juga menunjukkan kemampuan menyesuaikan respons emosional dengan kondisi orang lain. Subjek cenderung menahan ekspresi emosi di hadapan orang lain dan memilih untuk tidak terlibat ketika menghadapi teman yang sedang marah atau memiliki suasana hati yang buruk. Sementara itu, kemampuan *cognitive change* tampak bersifat kontekstual. Subjek mampu mencoba memahami kemungkinan penyebab perubahan emosi orang lain, tetapi ketika dirinya menjadi pihak yang secara langsung mengalami perlakuan yang memicu emosi negatif, fokus subjek lebih diarahkan pada kondisi dirinya sendiri.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi subjek tidak berlangsung melalui satu strategi tunggal, melainkan melalui kombinasi beberapa strategi yang digunakan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Subjek menunjukkan upaya untuk mengelola emosi melalui pengaturan situasi, pengalihan perhatian, ekspresi emosi, serta penyesuaian respons dalam konteks sosial. Dengan demikian, pengalaman regulasi emosi pada subjek dapat dipahami sebagai proses yang dinamis dan kontekstual, di mana strategi yang digunakan bergantung pada karakteristik situasi, pengalaman emosional yang sedang dihadapi, serta tuntutan lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gross, J. J. (1998). 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., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Choirunissa, R., & Ediaty, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.
- Fiqih, F. T. N., & Ambarini, T. K. (2024). Pelatihan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(1), 66–75.

- Hakim, M. A., Daniyatillah, D., Wardani, H. K., Sari, A. I. N., & Khusumadewi, A. (2026). Gambaran Regulasi Emosi Siswa SMK dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Konseling. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 599–605.
- Kristofora, E., & Hendriati, A. (2021). The role of the quality of perceived social support in the emotion regulation strategies of adolescents in Jakarta. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 69–89. <https://doi.org/10.24123/aipj.v36i1.1573>
- Ningsih, S., & Wibowo, M. E. (2020). Manajemen stres akademik siswa SMK dan implikasinya terhadap kesiapan kerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(2), 85–92.
- Pertiwi, E. W., & Wilantika, R. (2024). Hubungan Antara Iklim Sekolah dengan School Well-Being pada Siswa SMK X. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(2).
- Prijatna, K., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Remaja Ditinjau dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman dan Kepribadian (Hardiness). *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2).