REGULASI EMOSI REMAJA KARANGTARUNA ”JEPRIK” DI DESA GADINGAN KECAMATAN BENDOSARI KABUPATEN SUKOHARJO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN MAS SAID
SURAKARTA

Oleh :

Yusuf Bachtiar
15.12.2.1.114

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
2022

REGULASI EMOSI REMAJA KARANGTARUNA "JEPRIK"
DI DESA GADINGAN KECAMATAN BENDOSARI
KABUPATEN SUKOHARJO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial

Oleh :

Yusuf Bachtiar
15.12.2.1.114

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
2022

Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.
DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Yusuf Bachtiar

Lamp : -

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Yusuf Bachtiar
NIM : 151221114
Judul : Regulasi Emosi Remaja Karangtaruna "JEPRIK" di Desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 25 Januari 2022
Pembimbing,

Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19740509 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI EMOSI REMAJA DI KARANGTARUNA "JEPRIK"
DI DESA GADINGAN KECAMATAN BENDOSARI
KABUPATEN SUKOHARJO

Disusun Oleh:
YUSUF BACHTIAR
NIM. 151.221.114
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada hari Rabu, tanggal 09 Februari 2022
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 15 Februari 2022
Penguji Utama

Supandi, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19721105 199903 1 005

Penguji 1/ Sekertaris Sidang

Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 19890518 201903 1 004

Penguji II / Ketua Sidang

Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd
NIP. 19740509 200003 1 002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

SURAT PENYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yusuf Bachtiar
NIM 151221114
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Regulasi Emosi Remaja di Karangtaruna "JEPRIK" di Desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo" adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 9 Februari 2022
Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL
AB9CEAJX822137811

Yusuf Bachtiar
151221114

MOTTO

”Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, sungguh orang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah”

(HR. Bukhari dan Muslim)

ABSTRAK

Yusuf Bachtiar, Nim: 151221114, *Regulasi Emosi Remaja di Karangtaruna "JEPRIK" di Desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo*. **Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 15 Februari 2022.**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi remaja karangtaruna "jeprik" di desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode analisis data deskriptif. Penelitian ini mengambil lokasi di Desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Subjek Penelitian adalah 1 Ketua Karangtaruna dan 5 Anggota Karangtaruna. Teknik pengumupulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi. Teknik yang digunakan untuk menentukan subjek adalah dengan *purposive sampling* di mana sumber data dianggap paham data yang akan diperlukan oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan kelima subjek merasakan emosi seperti merasa bingung, sedih dan malu ketika mengikuti kegiatan karang taruna. Subjek dapat meregulasi emosi ketika berusaha untuk menguatkan diri dan menerima kenyataan *(acceptance)*, mengambil makna positif dari sebuah pengalaman berorganisasi *(positif reapprasial)* serta memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukan *(refocus on planning)*. Subjek dapat meregulasi emosi dengan melakukan refleksi terhadap keadaan emosi yang dialami. Proses regulasi emosi negatif yang dilakukan subjek meliputi penyebaran perhatian, pemilihan situasi dan perubahan situasi. Sedangkan proses regulasi emosi positif yaitu memahami situasi, menguatkan diri, dan menerima kenyataan bahwa yang harus jalani ketika hidup berorganisasi harus mempunyai sikap tenggang rasa yang tinggi. Meski demikian ada salah satu subjek yang menyalahkan diri sendiri *(self blame)*. Ada beberapa hal yang mendorong subjek dalam meregulasi emosi yaitu adanya dukungan orang tua, faktor umur dan jenis kelamin, dan hubungan interpersonal yang menjadikan subjek lebih cepat dalam penanganan masalah emosi.

Kata kunci : Remaja, Karangtaruna, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Yusuf Bachtiar, Nim: 151221114 , *Regulation of Adolescent Emotions at the "JEPRIK" Youth Organization in Gadingan Village, Bendosari District, Sukoharjo Regency* **. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, February 15, 2022.**

This study aims to determine how the emotional regulation of youth youth "jeprik" in Gadingan Village, Bendosari District, Sukoharjo Regency.

This research is a qualitative research with descriptive data analysis method. This research took place in Gadingan Village, Bendosari District, Sukoharjo Regency. The research subjects were 1 Karangtaruna Chair and 5 Karangtaruna members. The data collection techniques used in this study were Observation, Interview, and Documentation. The technique used to determine the subject is *purposive sampling* where the data source is considered to understand the data that will be needed by the researcher.

The results showed that the five subjects felt emotions such as feeling confused, sad and embarrassed when following youth activities. Subjects can regulate emotions when trying to strengthen themselves and accept reality *(acceptance)*, take a positive meaning from an organizational experience *(positive reapprasial)* and think about the steps that must be taken *(refocus on planning)*. Subjects can regulate emotions by reflecting on the emotional state experienced. The negative emotion regulation process carried out by the subject includes the dissemination of attention, situation selection and situation change. While the positive emotion regulation process is understanding situation , strengthen self , and accept reality that should live when life organize should have attitude high tolerance. However, there is one subject who blames himself *(self blame)*. There are several things that encourage the subject to regulate emotions, namely the support of parents, age and gender factors, and interpersonal relationships that make the subject faster in handling emotional problems.

Keywords: Teenager, Youth Organization, Emotional Regulation

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah ku persembahkan karya sederhana ini sebagai wujud dharma baktiku kepada:

1. Kedua orang tua Bapak Sugiyanto dan Ibu Suparmi yang tiada henti memberikan semangat, tidak kenal lelah berusaha untuk memenuhi segala kebutuhan putranya, tidak berhenti untuk selalu memberikan doa yang tulus kepada putranya, semoga selalu diberikan kesehatan dan umur panjang.
2. Kepada Annisa Zahro Saidah yang selalu mendukung dalam mengerjakan skripsi baik secara moral dan finansial.
3. Kepada Swastika Rizki Nareswari yang selalu memberikan semangat dan banyak membantu dalam proses pengerjaan dan penelitian.
4. Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul Regulasi Emosi Remaja di Karangtaruna "JEPRIK" di Desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Skripsi ini disusun guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Dalam penulisan skripsi, penulis memperoleh bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd. selaku pembimbing skripsi, yang selalu membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi dari awal sampai selelai.
5. Bapak Supandi, S.Ag., M.Ag. dan Bp. Alfin Miftahul Khairi, M.Pd selaku Dewan Penguji yang telah memberikan kritik dan saran, sehingga menjadikan skripsi ini layak untuk di publikasikan.
6. Seluruh Dosen dan Staf Karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang memberikan bekal ilmu penelitian dan mendukung proses penyusunan skripsi.
7. Teman-temanku BKI C 2015 yang telah banyak memberikan banyak pengalaman.

8. Seluruh rekan-rekan karangtaruna “JEPRIK” yang telah membantu dalam kemudahan penelitian skripsi ini.

Dan semua pihak yang telah tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas semua bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini semoga Allah SWT membalas kebaikan dan keihklasan yang telah diberikan.

Dengan tersusunnya skripsi ini semoga dapat memberikan pengetahuan bagi penulis atau pembaca yang tertarik dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Penulis juga menyadari masih jauh dari yang diharapkan dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Namun demikian penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi keilmuan Bimbingan dan Knseling Islam dan dapat digunakan bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb

Surakarta, Februari 2022

Penulis

Yusuf Bachtiar

151221114

DAFTAR ISI

JUDUL ii
NOTA PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
SURAT PENYATAAN KEASLIAN v
MOTTO vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
HALAMAN PERSEMBAHAN ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 9
C. Pembatasan Masalah 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 10
F. Manfaat Penelitian 10
BAB II LANDASAN TEORI 12
A. Kajian Teori 12
1. Regulasi emosi 12
a. Pengertian Regulasi Emosi 12
b. Ciri-ciri Individu yang memiliki Regulasi Emosi 16
c. Faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi 17
d. Strategi Regulasi Emosi 19
2. Remaja 21
a. Pengertian Remaja 21
b. Tahapan Perkembangan Remaja 24

3. Karangtaruna 26
B. Kerangka Berfikir.....28
C. Penelitian Terdahulu 30
BAB III METODE PENELITIAN.....33
A. Jenis Penelitian.....33
B. Tempat dan Waktu Penelitian 34
C. Subjek Penelitian.....36
D. Teknik Pengumpulan Data 36
E. Keabsahan Data 38
F. Teknik Analisis Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN 41
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....41
1. Sejarah Berdirinya Organisasi pemuda pemudi “JEPRIK”.....41
2. Profil Karangtaruna “JEPRIK” 41
3. Visi dan Misi 42
4. Struktur Organisasi.....42
B. Temuan Penelitian.....43
1. Profil subjek penelitian.....43
2. Proses Regulasi Emosi 52
3. Bentuk Emosi 56
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.....59
5. Strategi regulasi emosi 62
C. Pembahasan.....64
BAB V PENUTUP.....71
A. Kesimpulan.....71
B. Saran.....72
DAFTAR PUSTAKA 74
LAMPIRAN.....76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 29

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jadwal Penelitian..... 35
Tabel 1.2 Faktor situasional regulasi emosi..... 59
Tabel 1.3 Faktor pendukung regulasi emosi 60
Tabel 1.4 52
Tabel 1.5 53
Tabel 1.6..... 55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pedoman Observasi Regulasi Emosi 77
Lampiran 2: Pedoman Wawancara Regulasi Emosi 78
Lampiran 3: Pedoman wawancara informan.....79
Lampiran 1. Transkrip Hasil Wawancara 80
Lampiran 2. Transkrip Hasil Wawancara 88
Lampiran 3. Transkrip Hasil Wawancara 94
Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara 99
Lampiran 5. Transkrip Hasil Wawancara 103
Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara 107
Lampiran 7 Lampiran Dokumentasi 111
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup 112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa ini, remaja banyak mengalami perubahan meliputi peribahan fisik dan psikologis. Menurut G. Stanley Hall masa remaja berlangsung pada umur 12 sampai dengan 22 tahun, dimana masa tersebut merupakan masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2003). Di usia ini individu mempunyai perasaan yang khawatir dan perasaan akan terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan dan individu tidak dapat mengontrol emosi dengan baik.

Pada usia ini remaja sedangmengalami masa transisidarikanak-kanakmenuju masa dewasa atau masa peralihan dalam mencari identitas diri. Remaja yang sedang mengalami masa ini memerlukan pengertian dari orang yang lebih dewasa, mereka sedang berada di dalam lingkungan yang baru. Tentunya dengan penyesuaian yang baru juga. Di mana mereka sedang berusaha menyesuaikan diri dengan baik sehingga mampu berdiri sendiri namun mereka kurang dalam hal adaptasi. Dari hal tersebut dapat dikatakan ada yang kurang berhasil dalam penyesuaian diri dalam lingkungannya. Ditandai dengan adanya control emosi yang kurang dari remaja tersebut.

Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar yang menyebabkan emosi tidak stabil sehingga pengendalian diri pada remaja belum sempurna, mereka merasakan tidak aman, tidak tenang dan khawatir yang berlebihan. Hal itu ditunjukkan dengan adanya beberapa kasus remaja yang ada. Salah satunya seperti yang terjadi baru-baru ini di daerah Grogol, Kabupaten Sukoharjo pada hari Minggu malam puluhan remaja yang berkerumun hendak melakukan aksi tawuran karena termakan hoaks. Permasalahan tersebut dilatar belakangikarena adanya salah satu teman mereka yang dianiaya dan informasi tersebut belum jelas kebenarannya, hal tersebut terjadi karena buruknya atau ketidakmampuan remaja untuk mengolola emosinya secara psikologis(Wardani, 2020).

Selain itu, remaja yang baru beradaptasi dengan lingkungan masyarakat hidup dengan banyak keterbagasan, mereka yang dipandang sebagai makhluk sosial, norma-norma dan peraturan yang cukup keras sertaadanya hukuman fisik, merasa tidak berdaya. Sampai timbulnya perasaan bahwa mereka ditolak dan dianggap tidak berharga bagi lingkungannya. Keterbatasan itulah yang akhirnya menimbulkan rasa frustasi, dendam, benci, marah dan sedih. Dengan timbulnya keterbatasan itulah, maka keterampilan regulasi emosi pada remaja perlu di perhatikan.

Perlakuan yang dialami pada setiap remaja tentunya berbeda. Sejalan dengan bagaimana mereka meregulasipun tetap juga berbeda mengingat bagaimana permasalahan yang dihadapi setiap remaja juga berbeda-beda. Kasus lain dalam berita (Rachmawati, 2021)yang dapat menggambarkan

permasalahan remaja terjadi di kota Jambi, dikarenakan metode pembelajaran secara online, remaja putri mengaku sedih, kesepian, stress dan hampir putus asa.

Kasus yang terjadi menunjukkan bahwa masa remaja memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar tetapi dalam pengendalian emosi belum sempurna. Emosi negatif tidak bisa dikendalikan dengan baik, maka akan berdampak bagi dirinya sendiri, keluarga bahkan lingkungan sekitar mereka. Akibatnya jika terdapat banyak remaja yang kurang bisa meregulasi emosinya dengan baik akan mengganggu proses tahapan perkembangan bagi remaja itu sendiri (Atriana, 2020).

Dalam perkembangannya remaja sering mengabaikan akan kebutuhannya yang tidak lain merupakan kemampuan mengelola emosi yang cenderung agresif. Emosi yang muncul menggambarkan jiwa yang dialami pada saat itu. Menurut Retno Pertiwi dalam penelitiannya (Pertiwi, 2019) mengungkapkan bahwa permasalahan yang timbul pada masa transisi remaja yaitu kondisi diri, kesehatan, sosial, emosional dan pendidikan. Menghadapi kondisi yang berubah-ubah sangat diharapkan individu mampu mengelola atau meregulasi emosi sesuai dengan masalah yang dialami dan tidak mengalami afeksi negatif yang berlebihan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Seseorang dengan regulasi emosi

tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya dan orang lain seperti menolong, berbagi, bekerjasama dan sebagainya. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dengan ketidakmampuannya untuk mengendalikan emosi karena kurangnya memahami emosi yang dirasakan dan kejadian yang sedang dialaminya, sehingga membuat ia kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Setiap individu memiliki emosi dalam dirinya, emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Emosi individu muncul ketika menghadapi tantangan yang di alaminya pada situasi tertentu, sehingga hal itulah yang menimbulkan perilaku atau reaksi emosi. Keadaan emosi yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungan yang baru khusunya di dalam suatu organisasi karang taruna memberikan peran penting pada individu tersebut.

Menurut Kartika (Pertiwi, 2019) individu tanpa emosi tidak akan merasa sedih ataupun bahagia ketika mengalami suatu peristiwa dalam kehidupannya atau mengalami malu ketika melakukan kesalahan di tempat umum. Perubahan emosi yang disebabkan oleh lingkungan tentunya memiliki pernanan penting bagi setiap remaja. Pada masa ini remaja bisa dikatakan sebagai masa transisi, dimana masa remaja diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru agar mampu melakukankegiatan bersosial dengan baik. Namun pada kenyataannya di dalam situasi yang

baru remaja banyak mengalami hambatan dalam beradaptasi di lingkungan organisasi.

Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku adaptif maka remaja membutuhkan regulasi emosi. Menurut Hurlock (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa remaja memiliki pengelolaan yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Sedangkan ketidakampuaan mengelola emosi dapat membuat remaja tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, akibatnya remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang sedang dihadapinya.

Menurut Gross (Pertiwi, 2019) pola regulasi emosi yang sehat ditandai dengan pengurangan emosi negatif menjadi netral. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif. Pada dasarnya masa remaja merupakan masa peralihan yang sangat penting bagi perkembangan hidupnya.

Keadaan yang demikian terjadi pada remaja anggota karang taruna “JEPRIK” berdasarkan wawancara tidak terstruktur sebagian dari mereka

mengatakan bahwa merasa sulit untuk memulai hubungan komunikasi yang ada di lingkungan karang taruna. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mempunyai kesulitan dalam hal interaksi antar anggota atau kelompok. Beberapa dari mereka mengungkapkan adanya rasa kurang percaya diri, merasa sepi, mudah tersinggung, dan perasaan sedih semakin bertambah.

Perubahan yang terjadi pada remaja merupakan ketidakstabilan emosi yang ditunjukkan dengan perilaku dan sikap tersebut. Kesulitan yang dialami subjek mulai dari sulit memulai hubungan baru dengan orang yang lebih senior atau dewasa, merasa kurang percaya diri ketika mengikuti kegiatan karang taruna dan bingung untuk memulai dalam forum organisasi. Untuk itu regulasi emosi penting untuk remaja mengingat dengan sebuah cara maupun upaya tersebut berpengaruh pada mental dan perilaku dalam meminimalisir sebuah keadaan yang tertekan.

Adanya kontrol emosi yang baik tentunya dapat menumbuhkan kepercayaan diri yang baik, harapan serta pengarahan melalui emosi yang ditimbulkan. Berdasarkan gambaran di atas tentu tidak mudah bagi remaja memiliki regulasi emosi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti berdasarkan fenomena yang sedang terjadi di karang taruna. Hal itu memiliki dampak positif maupun negatif secara psikologis di mana remaja harus beradaptasi dengan baik dalam menghadapi lingkungan yang baru di dalam organisasi karang taruna “JEPRIK”.

Menurut G. Stanley Hall masa remaja berlangsung pada umur 12 sampai dengan 22 tahun, di mana masa tersebut merupakan masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2003). Masa remaja sangat sensitif terhadap emosi yang ditimbulkan pada diri remaja. Setiap masalah dalam kehidupan seseorang akan menjadi bantu loncatan untuk membuat seseorang lebih dewasa. Selebih lagi memasuki lingkungan yang baru di karang taruna. Seorang anak yang mengalami masa transisi di usia remaja sangat memerlukan identitasnya sebagai seorang yang mempu hidup dengan baik di lingkungan hingga bermanfaat bagi masyarakat. untuk itu, diperlukan pengelolaan emosi yang baik. Pada setiap perkembangan dan perubahan tentunya diperlukan emosi yang sehat dari pemuda.

Pemuda merupakan kaum muda yang harus dilihat sebagai pribadi yang sedang berada dalam taraf tertentu dalam perkembangan hidupnya. Untuk itu, tanggung jawab dan pengelolaan emosi yang baik diperlukan dimasa remaja guna bermanfaat pada pembangunan dan nilai yang terkandung di dalam pancasila dan amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia. Berdasarkan Undang-Undang No.40 Tahun 2009 bahwa organisasi kepemudaan dibentuk oleh pemuda dan berfungsi untuk mendukung kepentingan nasional, memberdayakan potensi, serta mengembangkan kepemimpinan, kewirausahaan, kepeloporan. Dalam pengembangannya dibentuk karang taruna sebagai wadah pemuda untuk berkembang di masyarakat sesuai dengan fungsinya.

Karangtaruna merupakan wadah pengembangan generasi muda nonpartisan yang tumbuh atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial untuk masyarakat khususnya generasi muda di wilayah Desa/Kelurahan. Dengan wadah tersebut diharapkan remaja yang sudah masuk karang taruna diharapkan mempunyai rasa tanggungjawab yang besar terhadap dirinya sendiri, sosial dan masyarakat. untuk itu didirikannya organisasi kepemudaan guna mencapai kesejahteraan tersebut.

Dalam kegiatannya di harapkan remaja yang sudah memasuki lingkungan karang taruna dapat mengekspresikan dirinya sendiri untuk memiliki jati diri yang bermanfaat. Seorang pemuda yang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik tentunya akan menimbulkan hal-hal positif di lingkungannya. Berbeda lagi dengan sikap remaja yang tidak aktif dalam mengikuti kegitan dan tidak mempunyai rasa tanggungjawab yang cukup. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan , maka penulis mengangkat judul “REGULASI EMOSI REMAJA KATANG TARUNA “JEPRIK” DI DESA GADINGAN, KECAMATAN BENDOSARI, KABUPATEN SUKOHARJO”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Remaja karang taruna mengalami permasalahan untuk mengelola emosi pada saat mengikuti kegiatan dalam lingkungan yang baru, khususnya karang taruna.
2. Penyebab remaja sering mengalami permasalahan dalam hal regulasi emosi yaitu kurangnya kontrol emosi yang kurang baik sehingga menyebabkan remaja sulit beradaptasi.
3. Dampak psikologis remaja ketika tidak dapat mengelola emosi dengan baik ditunjukkan dengan sikap seperti malu, takut, cemas, cemburu, iri hati.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi untuk menghindari melebarnya pokok permasalahan yang ada serta penulis menjadi lebih terarah untuk mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui tentang "Regulasi Emosi Remaja Karangtaruna "JEPRIK" di Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa masalah umum yang diungkapkan dalam penelitian adalah bagaimana regulasi emosi remaja karangtaruna "jeprik" di desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja karangtaruna “jeprik” di desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis maupun praktis:

1. Secara teoritis
   a. Memberikan tambahan pengetahuan bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam khusunya untuk mengetahui bentuk regulasi emosi yang ditunjukkan remaja dalam kondisi yang dialami ketika mengikuti kegiatan karang taruna.
   b. Memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya regulasi emosi ketika mengikuti organisasi karang taruna.
2. Secara praktis
   a. Bagi peneliti

      Peneliti mendapatkan pengalaman dan menambah pengetahuan tentang bagaimana regulasi emosi yang ditunjukkan remaja karangtaruna untuk menghadapi masa transisi dan dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang serupa.

b. Bagi institusi

Penelitian ini bermanfaat memberikan wawasan berupa informs tentang regulasi emosi bagi remaja karang taruna, khususnya anggota yang baru masuk karang taruna.

c. Bagi subjek penelitian

Adanya penelitian ini semoga dapat menambah wawasan tentang regulasi emosi serta meningkatkan motivasi dalam mengikuti kegiatan karang taruna.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Regulasi emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Santrock (Saputri; & Sugiariyanti, 2017)mengungkapkan bahwa emosi merupakan perasaan yang muncul ketika individu dalam situasi atau interaksi yang penting baginya, terutama untuk kesejahteraannya. Gejala-gejala emosi secara tidak langsung akan tampak pada perilaku. Menurut Goleman (Baskara et al., 2015), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Kemandirian dan kemampuan adaptasi terkait erat dengan kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi, dengan kata lain terkait erat dengan kemampuan regulasi emosi. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam remaja awal antara lain marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan rasa keingin tahuan yang besar. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif, menyebabkan remaja belum bisa mengontrol emosinya dengan baik. Sedangkan remaja yang dapat menguasai emosi negatifnya, mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi yang dihadapi.

Pengendalian emosi atau kontrol emosi merupakan bentuk dari regulasi emosi. Regulasi itu sendiri merupakan bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimiliki. Hasil dari regulasi tersebut dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, di kurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Menurut Gratz dan Roemer(Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku implusif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel.

Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi para remaja. Pada umumnya para remaja memiliki keinginan untuk diterima oleh teman sebaya, dengan regulasi emosi yang baik, remaja dapat mengelola emosi negatif dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh teman sebayanya. Remaja dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan ekspresi emosi yang positif. Remaja mampu mengontrol emosi yang dirasakannya dan melampiaskan emosinya dengan tidakan dan perilaku yang bias diterima oleh lingkungannya. Sedangkan Menurut Santrock dalam penelitian (Tejena, Natassa & Sukmayanti, Luh, Made, 2018) remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik rentan mengalami depresi dan kemarahan yang merujuk pada kenakalan remaja dan kesulitan dalam bidang akademis.

Bagi remaja, melalui regulasi emosi remaja mampu membuat dirinya mengembangkan potensi diri dalam konteks budaya yang dapat

dilihat melalui cara pandang, pola pikir, dan pengaturan emosi serta dapat menampilkan dalam wujud perilaku saat dihadapkan dengan keadaan yang nyata di kehidupan sosialnya. Sehingga seorang remaja mampu mendapatkan pengalaman psikologis yang baik agar mampu menikmati rasa dan perannya sebagai anggota karang taruna.

Selain itu, dengan adanya regulasi yang tinggi dan tepat akan mampu untuk menerima situasi dan menghargai diri sendiri, sehingga remaja akan mampu menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapi ketika masuk dalam lingkungan yang baru terutama di karangtaruna. Sehingga remaja tidak akan menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami hal yang tidak dapat diterima dalam lingkungan sosialnya.

Dari pengertian diatas regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan memberikan keuntungan bagi dirinya sendiri maupun orang lain seperti bekerjasama dengan orang lain, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi berbeda halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah , akan memunculkan dampak negatif dari ketidak mampuan dalam mengendalikan emosi karena kurangnya memahami emosi yang dirasakannya. Sehingga emosi yang ditimbulkan akan cenderung lebih merugikan.

Menurut Gross dan John (Saputri; & Sugiariyanti, 2017) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.

Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, mengimbangi respon perilaku, pengalaman. Regulasi emosi itu sendiri dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan remaja tersebut. Dalam kehidupannya regulasi emosi sangat sentral dalam mengatur jalannya kehidupan seorang remaja khususnya dalam hal adaptasi dalam organisasi karangtaruna.

Menurut Groos 2007 (Saputri; & Sugiariyanti, 2017) ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Mampu mengatur emosi positif maupun emosi 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 dilakukan dengan adanya

kesadaran kemudian hal itu membantu individu mengontrol 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 bias menjadi strategi koping bagi individu ketika menghadapi situasi yang menekan.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses intrinsic dan ekstrinsik, sadar atau tidak sadar yang mempengaruhi emosi dengan cara dikontrol secara otomatis tergantung respon individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu. Remaja dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika remaja tersebut memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul, seperti memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustasi dan pengelolaan amarah, berkurangnya perilaku agresif, dan lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa dan mengurangi kecemasan terhadap keadaan disekitarnya.

b. Ciri-ciri Individu yang memiliki Regulasi Emosi

Seorang individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik ketika ia mampu mengelola emosinya secara positif dalam menghadapi tekanan atau permasalahan, sebagai bentuk individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik ditandai dengan bentuk perilaku yang ditampilkan dalam menghadapi peristiwa atau situasi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Goleman(Pertiwi, 2019)

menjelaskan individu mampu melakukan regulasi emosi dengan baik sebagai berikut:

1) Toleransi yang tinggi terhadap frustasi dan pengelolaan amarah.
2) Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan.
3) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi.
4) Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri.
5) Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
6) Lebih baik dalam menangani ketegangan.
7) Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

c. Faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Regulasi yang terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan Thompson (Pertiwi, 2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh kesadaran, pemahaman dan jenis kelamin, selain itu dipengaruhi juga oleh hubungan antara orangtua dan anak, umur dan hubungan inter personal antar individu. Seiring bertambahnya usia individu mengalami perubahan dalam pengalaman emosinya, sehingga terdapat perbedaan diantara remaja dan dewasa, orang dewasa akan mengalami perubahan dalamemosi negative yang lebih sedikit, intensitas emosionalnya lebih rendah serta kurang ekspresif dalam emosionalnya.

Regulasi emosi seseorang dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

1) Hubungan antara orangtua dan anak

Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpati dari hubungannya dengan orangtua. Hubunganya positif antararemaja dan orang tua misalnya kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitifitas. Sedangkan hubungan negative berupa penolakan dan permusuhan. Dengan adanya hubungan tersebut sangat mempengaruhi emosi yang ditimbulkan remaja dalam kehidupannya, di mana orang tua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara positif maka remaja tersebut memiliki sifat yang simpatik, peka, dan perasaan yang lebih emosional.

2) Umur dan jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin menujukkan bahwa mempengaruhi pola regulasi emosi individu. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk respon regulasi emosi negative mereka. Sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk respon regulasi emosi negative mereka.

3) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual saling mempengaruhi dan dipengaruhi biasanya berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan individu di mana emosi akan meningkat

ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Emosi positif akan meningkat bila individu mencapai tujuannya, dan emosi negative akan meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

d. Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi menurut Garnefski mengacu proses regulasi emosi melalui kognisi manusia, di mana disebut regulasi emosi coping kognitif. Coping kognitif digunakan manusia setelah mengalami peristiwa atau situasi negatif di mana ini bisa membantu individu mengatur emosi dan perasaan mereka. Menurut Garnefski (Ledoh, 2012) Coping dapat didefinisikan sebagai suatu upaya individu untuk menguasai tuntunan (kondisi bahaya, ancaman atau tantangan) yang dinilai membebani individu.

Proses regulasi emosi melibatkan Coping di mana suatu upaya individu untuk menguasai kondisi atau suasana yang dinilai merupakan suatu kondisi bahaya atau mengancam. Proses ini melibatkan dimensi kognitif (apa yang dipikirkan) versus dimensi perilaku (apa yang dilakukan). Strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Garnefski (Ledoh, 2012) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari:

1. S*elf blame* adalah pola pikir yang menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialaminya.
2. *Blaming others* merupakan pola pikir yang menyalahkan hal lain atas kejadian yang telah dialami.

3. *Acceptance* merupakan pola pikir yang pasrah (lari dari masalah) dan menerima sesuatu yang terjadi pada dirinya.
4. *Refocus on planning* berhubungan dengan berfikir dan merumuskan mengenai langkah apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian yang negatif.
5. *Positif refocusing* berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang menggembirakan dan menyenangkan diri daripada memikirkan kejadian nyata atau tetap berfikir positif daripada berfikir negatif dan meratapi hal yang terjadi.
6. *Rumination or focus in thought* mengacu pada kemampuan mencerna kembali terkait perasaan dan pikiran yang terkait dengan kejadian negatif.
7. *Positive repappraisal kognitif* berhubungan dengan pikiran yang menumbuhkan arti positif terhadap kejadian yang dialami dan menganggap hal tersebut sebagai pengembangan diri.
8. *Putting into perspective*mengubah perspektif tentang kejadian yang terjadi, dan menganggap kejadian tersebut bukanlah sesuatu yang berat dan sulit.
9. *Catastrophizing* (menghadapi rencana besar) berhubungan dengan pikiran-pikiran yang menekan dan menteror individu sehubungan dengan kejadian yang terjadi.

Strategi regulasi emosi yang baik terdiri dari *acceptanace, refocus on planning, positif refocusing, positive repappraisal* dan *putting into*

perspective. Hal ini disebabkan strategi regulasi tersebut menunjukkan hubungan yang positif, keoptimisan dan tingkat percaya diri. Strategi regulasi emosi yang kurang baik terdiri dari *self blame, blaming others, rumination or focus in thought* dan *catastrophizing* hal itu disebabkan strategi tersebut berhubungan erat dengan emosi yang tinggi.

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Banyak yang beranggapan remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, masa yang dianggap sebagai masa yang penuh dengan gejolak emosi dan berbagai permasalahan pribadi baik dalam pergaulan ataupun dalam dirinya sendiri. Secara tradisional remaja dianggap sebagai periode yang penuh dengan badai dan tekanan, suatu masa yang di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang artinya tumbuh atau tumbuhmenjadi dewasa, menurut Hurlock (Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, 2015) istilah *adolescence* seperti yang digunakan pada saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Kondisi remaja pada masa yang sangat emosional dan dapat meledak kapan saja.

Menurut Sri Rumini &Siti Sundari (Prasanti, 2018) masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang mengalami semua aspek/fungsi untuk memasuki dewasa. Dalam

masa ini anak mengalami perkembangan baik secara fisik maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan maupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang lebih matang.

Menurut (Hurlock,1980) masa remaja merupakan periode perubahan, terdapat 3 perubahan yang terdapat pada remaja:

1) Perubahan fisikmenurut Hurlock antara lain:

a) Rata-rata anak perempuan mencapai tingginya sekitar usia 17 sampai 18 tahun, sedangkan laki-laki kira-kira setahun kemudian.

b) Berat badan, berat badan tersebar pada bagian-bagian yang mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

c) Proporsitubuh, berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota tubuh tidak lagi terlihat terlalu panjang.

d) Organ seks, pria maupun wanita mengalami pencapaian ukuran yang mata pada saat remaja akhir.

e) Ciri-ciri seks sekunder, berada pada tingkat perkembangan yang matang pada remaja tingkat akhir.

2) Perubahan emosi

Secara tradisional masa remaja dianggap berada pada masa badai dan tekanan, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi akibat perubahan fisik dan kelenjar. Tingginya emosi remaja tersebut disebabkan karena tekanan social dalam menghadapi kondisi baru. Ketidakstabilan emosi merupakan konsekuensi dari usaha untuk melakukan penyesuaian diri pada pola perilaku yang baru dan harapan social yang baru. Remaja akhir sudah mencapai kematangan emosinya apabila tidak mengungkapkan emosinya di depan orang lain, melainkan menunggu waktu yang tepat untuk mengungkapkannya.

3) Perubahan sosial

Percepatan perkembangan dalam masa remaja yang berhubungan dengan pemasakan seksualitas, juga mengakibatkan suatu perubahan dalam perkembangan social remaja. Perkembangan seksualitas remaja dapat dilihat ketika ia memisahkan diri dari orang tua dengan maksud menemukan jati dirinya atau membentuk identitas dirinya. Di samping itu adanya ketertarikan dirinya dengan lawan jenis. Untuk itu mereka mengorbankan sebagian besar hubungan emosi mereka dengan orang tua dalam usaha untuk menjadi wakil kelompok teman sebaya mereka.

Sebagian mereka bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan,

tetapi mereka sering takut untuk bertanggung jawab dan meragukan kemampuannya untuk dapat mengatasi tanggung jawabnya tersebut (Hurlock, 1980).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentan usia 12-22 tahun, perkembangan yang mencakup berbagai aspek antara lain fisik, kognitif, emosional dan kematangan mental. Perubahan diri remaja dalam diri terdapat perubahan diri, perubahan emosi dan perubahan social.

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja:

1) Remaja awal *(early adolescence)*

Seorang remaja pada tahap ini heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dengan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego” menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti dirinya dan orang dewasa.

2) Remaja madya *(middle adolescence)*

Pada tahapan remaja ini sangat membutuhkan bantuan teman-temannya, karena mereka akan merasa senang jika

memiliki banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan *"narcistic"* yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Mereka juga mengalami kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan masih banyak lagi. Remaja pria membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri saat masa kanak-kanak) dengan cara mempererat hubungan dengan lawan jenis.

3) Remaja akhir *(late adolescence)*

Tahap ini masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:

a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
b) Ego untuk mencari kesempatan dengan orang laindalam mencari pengalaman baru.
c) Terbentuk identitas-identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri dengan pribadinya *(private self)* dan masyarakat umum*(the public).*

3. Karangtaruna

Generasi muda lahir sebagai bagian dari peradaban dunia. Terlepas dari pengaruh pemuda saat-saat globalisasi, hanya sedikit pemuda yang dapat berkontribusi dalam peranannya sebagai agen perubahan serta control sosial. Hakikat mereka sebagai makhluk hidup social yang dalam etika makhluk social dijelaskan dalam salah satudi mensipolitis manusia yang menekankan pada tanggung jawab atas tindakan-tindakan yang dilakukan, dimana suara hati menjadi pengingat bahwa dia sendirilah yang bertanggung jawab atas setiap hal yang dilakukan Suseno(Pratama & Rahmat, 2018)

Tentunya berdasarkan hakikat pemuda yang sadar bahwa mereka merupakan makhluk sosial, rasa tanggung jawab dapat dipupuk dengan baik melalui program-program yang dapat menjadi stimulus untuk menumbuhkan perasaan nasionalisme, gotong royong, serta kepekaan social mereka, agar dikemudian hari tidak menimbulkan permasalahan pemuda yang semakin meluas dan sulit ditanggulangi.

Periode masa kanak-kanak dan juga dewasa merupakan istilah konotasi netral yang secara umum dipandang sebagai masa normative dalam kehidupan. Sedangkan pemuda dan remaja biasanya memiliki berbagai permasalahan.

Hal yang dimaksud adalah seperti kebebasan yang tak dapat dikendalikan, kekerasan, kurangnya tanggung jawab, ketidak sopanan, pemberontakan, mudah terluka/lemah, lalai, melanggar hak orang lain dan ketidak dewasaan. Muncie (Pratama & Rahmat, 2018) berpendapat bahwa bagi anak muda istilah kriminal, penyimpangan, dan pelanggaran menjadi perhatian khusus dari kebanyakan permasalahan perilaku ketimbang orang dewasa.

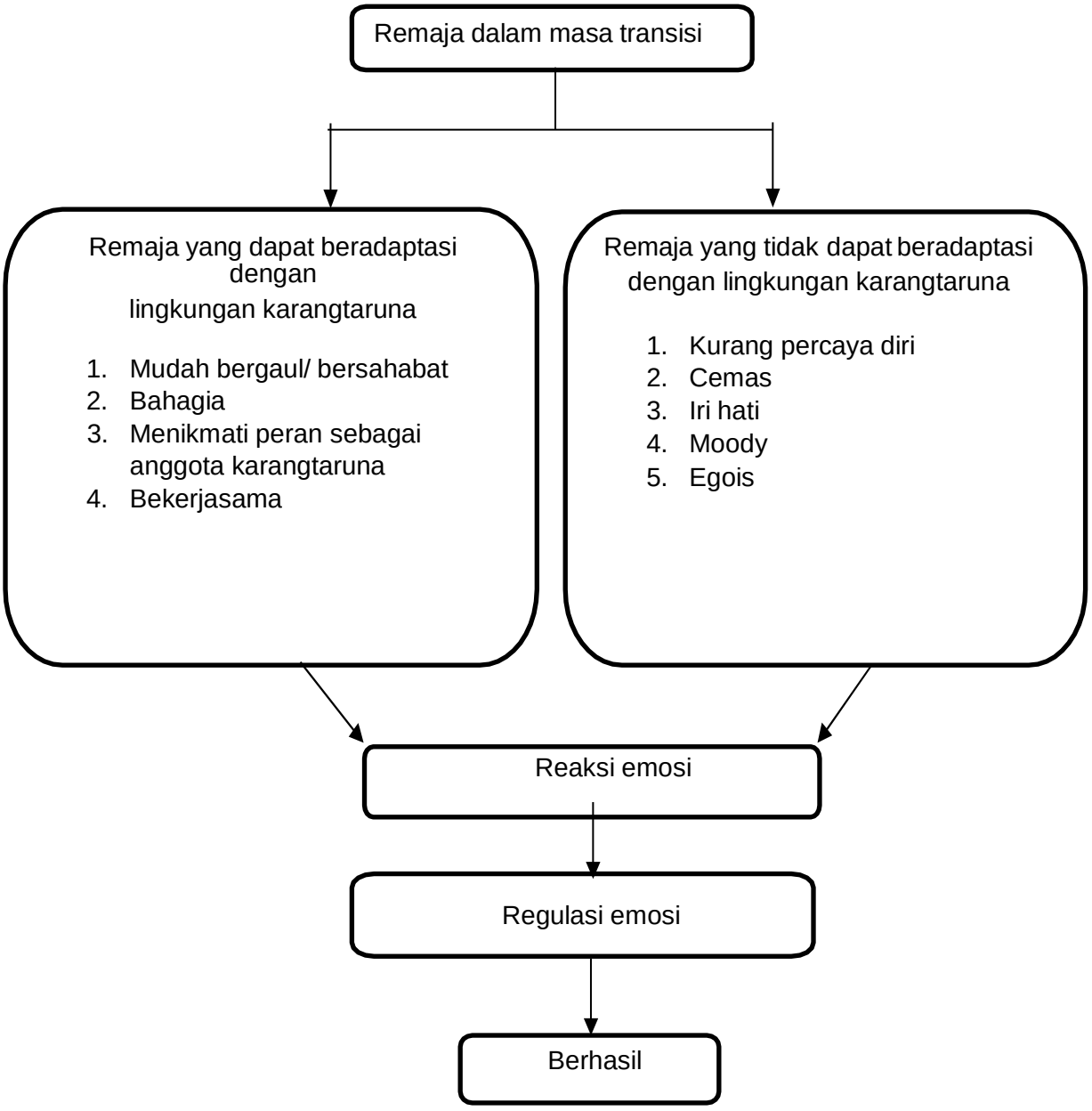
Karangtaruna merupakan organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh, dan untuk masyarakat yang anggotanya masih berusia muda. Organisasi ini berada di tingkat desa atau kelurahan yang dibuat atas dasar kesadaran tiap anggota masyarakat. Berdirinya karangtaruna dilatarbelakangi oleh anggota masyarakat yang ingin membentuk organisasi untuk mensejahterakan kehidupan sosial.

Sebagai wadah pengembangan generasi muda karang taruna merupakan tempat diselenggarakannya kegiatan untuk meningkatkan dan mengembangkan cipta, rasa, karsa, dan karya generasi muda untuk mengembangkan SDM.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan jalan pemikiran dalam penelitian untuk mendapatkan suatu jawaban sementara atau masalah yang sudah dirumuskan. Berdasarkan kajian teori yang sudah peneliti uraikan maka dibuatlah kerangka berfikir sebagai berikut:

Gambar 1.1


Remaja dalam masa transisi
Remaja yang dapat beradaptasi dengan
lingkungan karangtaruna
1. Mudah bergaul/ bersahabat
2. Bahagia
3. Menikmati peran sebagai anggota karangtaruna
4. Bekerjasama
Remaja yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan karangtaruna
1. Kurang percaya diri
2. Cemas
3. Iri hati
4. Moody
5. Egois
Reaksi emosi
Regulasi emosi
Berhasil

C. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini dibutuhkan penunjang yang relevan untuk penelitian dengan menggunakan beberapa referensi orang lain, diantaranya:

a. Menurut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019)dalam penelitiannya yang berjudul *Regulasi Emosi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan*. Dalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan. Regulasi emosi remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh perbedaan dalam *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya kepada mereka.

b. Menurut (Damairia, 2018)dalam penelitiannya yang berjudul Proses Regulasi *Emosi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa pada subjek memilih untuk menghindar, perubahan situasi ketiga subjek berusaha merubah situasi secara langung agar tidak menimbulkan emosi negatif yang berlebihan. Subjek melakukan penyebaran perhatian pada aktivitas lainnya. Untuk perubahan kognitifnya subjek mampu menerima, menilai, dan melakukan penilaian sosial ke bawah dari permasalahan yang dialami secara positif. Untuk perubahan responnya subjek melakukan perubahan respon dengan menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa terhadap orang lain.

c. Menurut (Pertiwi, 2019) dalam penelitiannya yang berjudul *Pola Regulasi Emosi Mahasiswa baru pada Jurusan Bimbingan dan*

Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019. Dalam penelitiannya menyebutkan regulasi emosi mahasiswa baru pada masa transisi mencakup mekanisme yang terjadi antara situasi pada masa transisi dengan penilaian kognitif, reaksi emosi dan coping yang dilakukan. Bentuk strategi regulasi emosi yang dimunculkan mahasiswa baru berupa regulasi emosi adaptif dan tidak adaptif yaitu regulasi emosi adaptif berupa *refocusing on planning, positif refocusting,* sedangkan regulasi emosi tidak adaptif berupa *safe blame* dan *rumination.* Proses regulasi emosi yang terjadi berpengaruh terhadap keberhasilan pola adaptasi yang dilakukan mahasiswa baru pada masa transisi, di mana regulasi emosi adaptif ditunjukkan dengan cara individu mengatasi emosi negative tehadap kesulitan dengan cara merespon lebih adaptif.

d. Menurut (Atriana, 2020) dalam penelitiannya yang berjudul *Profil Regulasi Emosi pada remaja yang tinggal di Panti asuhan An Nahl Hidayatullah Sragen*. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atas mengatur diri untuk menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi sehingga tetap positif memandang masa depan dan bersikap realistis dalam perencanaanya. Untuk itu pentingnya pengfuasaan emosi melalui regulasai emosi remaja panti asuhan AnNahl Hidayatulloh Sragen sangat diperlukan.

e. Menurut (Kusnayah, 2020) dalam penelitiannya yang berjudul *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Peer Relatinship pada*

Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak Paramadi Utomo Boyolali. Dalam penlitiannya menyebutkan remaja yang kurang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung akan bertindak agresif dan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain seperti ditolak oleh kawan-kawannya.

Dari penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan ini mempunyai faktor tersendiri dan berbeda dari penelitian di atas. Situasi masa transisi penuh tekanan yang dialami remaja karang taruna seperti ini yang perlu dilakukan yaitu meningkatkan emosi posistif dan mengurangi kebiasaan timbulnya emosi negatif remaja karang taruna. Maka dari itu peneliti bermaksud membahas tentang regulasi emosi pada remaja karang taruna.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian yang digunakan ini adalah penelitian lapangan *(field research)* metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu dengan membuat gambaran secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta yang akan diteliti. MenurutKrik dan Miller definisi penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu pengetahuan social yang secara fundamental tergantung pengamatan pada manusia, kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam pembahasan dan istilahnya (Moleong, 2014).

Menurut Bodgan dan Taylor (Moleong, 2014), metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Berdasarkan keterangan dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh data bersifat apa adanya dalam kondisi tertentu yang hasilnya lebih menekankan makna. Di sini, peneliti mengguakan metode penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti ingin mengeksplor fenomena tentang regulasi emosi pada remaja karang taruna jeprik di desa Gadingan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Berdasarkan pertimbangan sebagai berikut :

a. Peneliti sudah melakukan observasi dan tertarik untuk meneliti tentang regulasi emosi pada remaja Karangtaruna di Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo.

b. Peneliti sudah mempertimbangkan waktu, tenaga dan biaya untuk melakukan penelitian di sana.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada:

Tabel 1.1

Tabel Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan					
		Juni	**Juli**	**Agustus**	**September**	**Oktober**	**November**
1.	Observasi	XXX					
2.	Penyusunana Proposal Penelitian			XXX			
3.	Wawancara semi terstruktur			XXX			
4.	Pengumpulan data hasil wawancara semi terstruktur					XXX	
5.	Pengumpulan data hasil penelitian						XXX
6.	Pengolahan data dan penyusunan penelitian						XXX

C. Subjek Penelitian

Pada penelitian kualitatif memposisikan peneliti sebagai instrument utama, peneliti berusaha untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya mungkin tentang fenomena yang menjadi objek penelitiannya agar yang diperoleh menjadi akurat.

Subjek penelitian di tentukan secara *purposive sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, dengan kata lain pengambilan sampel diambil berdasarkan kebutuhan peneliti (Sugiyono, 2018) Adapun yang menjadi subjek penelitian meliputi sampel dalam penelitian ini adalah remaja anggota karangtaruna ”jeprik” di desa Gadingan. Subjek dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan pada anggota karangtaruna yang telah ditetapkan oleh penulis, yaitu:

1. Remaja anggota karangtaruna “jeprik”.
2. Bertempat tinggal di Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari.
3. Bersedia menjadi subjek penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan bagian yang sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, karena dengan adanya data peneliti dan menyimpulkan hasil penelitiannya. Data yang diperoleh berdasarkan makna yang perlu dikomunikasikan secara langsung ataupun dengan isyarat maupun ekspresi wajah. Untuk mendapatkan informasi yang rinci, cermat dan tepat, maka pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara

dan dokumentasi. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

1. Observasi atau pengamatan

   Observasi merupakan cara untuk memperoleh data dengan cara memusatkan perhatian terhadap suatu objek. Tujuannya untuk mengetahui kondisi yang ada dilapangan dan permasalahan yang terjadi dilapangan.Observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi terus-terang yaitu peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada subjek bahwa ia sedang melakukan penelitian

2. Wawancara

   Menurut (Moleong, 2014) wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua orang pihak yakni pewawancara (yang mengajukan pertanyaan) dan yang di wawancara (yang menjawab pertanyaan. Susan Stainback (Sugiyono, 2012) berpendapat bahwa dengan adanya wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang mendalam tentang partisipan dengan menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi karena hal ini tidak dapat ditemukan dalam observasi. Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan teknik untuk mengggali sebuah informasi dan menghindari tidak terjawabnya sebuah pertanyaan.

   Teknik yang digunakan oleh peneliti teknik wawancara semi terstruktur adalah pertemuan di mana pewawancara tidak secara ketat

mengikuti daftar pertanyaan yang disusun secara formal. Mereka akan mengajukan pertanyaan lebih terbuka. Alat bantu yang digunakan berupa alat tulis, panduan wawancara, dan alat perekam suara.

3. Dokumentasi, merupakan teknik yang digunakan sebagai pelengkap dan pendukung dari penggunaan teknik observasi dan wawancara. Dokumen bias berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2012).

E. Keabsahan Data

Dalam penelitian data yang diambil dijamin dengan keabsahan dan kebenarannya. Uji keabsahan data ini dilakukan dengan tujuan untuk mempertanggung jawabkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis terhadap data untuk membuktikan kebenarannya secara ilmiah. Untuk memastikan validasi data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuau yang lain untuk pengecekkan atau pembanding data (Sugiyono, 2008).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber. Menurut (Moleong, 2013) Triangulasi ini dapat dilakukan dengan cara, sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil pengamatan yang peneliti lakukan dengan data hasil wawancara dengan informan.
2. Membandingkan dengan apa yang dikatakan informan dengan yang dikatakan secara pribadi

3. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat.
4. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Dalam penelitian kualitatif selain menggunakan teknik triangulasi sumber data, untuk mendapatkan informasi dan gambaran yang jelas peneliti dapat melakukan metode wawancara, observasi dan data survei.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang akan diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalampola, memilih mana yang paling penting untuk dipelajari, dan membuat keimpulan sehingga mudah dipahami diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2008).

Model analisis yang digunakan peneliti adalah analisis interaktif miles dan Michael Hiberman(Sugiyono, 2008):

1. Reduksi data adalah proses pemulihan, pemusatan, perhatian serta penyederhanaan data yang telah dikumpulkan. Reduksi data dilakukan dengan cara mengumpulkan hasil catatan observasi, hasil wawancara, ditambah dengan hasil pencatatan dokumentasi. Data yang telah direduksi akan memberkan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk pengumpulan data selanjutnya.

2. Setelah mendapatkan data. Selanjutnya adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif. Penyajian data bias dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Dalam hal ini, Miles dan Hiberman (Sugiyono, 2008) menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.
3. Penarikan kesimpulan yaitu kesimpulan awal yang digunakan masih bersifat sementara bahkan bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Organisasi pemuda pemudi "JEPRIK"

Organisasi Jeprik merupakan organisasi karangtaruna yang mempunyai arti kata jejak putra-putri mandiri dan kreatif, yang berdiri pada tanggal 23 Juli 1993 sebagai wadah pengembangan diri sosial masyarakat di kalangan pemuda Desa Gadingan. Dengan berbagai program yang sudah ada dan terlaksana di karangtaruna diharapkan mampu membangun remaja yang merupakan satuan terkecil dari masyarakat menjadi remaja yang baik dan bermanfaat. Adapun karangtaruna "JEPRIK" ini didirikan oleh Drs. Marsudi dan didukung oleh warga di Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo.

2. Profil Karangtaruna "JEPRIK"

Karangtaruna jeprik terletak di Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Adapun batas-batas wilayahnya yaitu:

a. Utara berbatasan dengan Desa Sidorejo
b. Timur berbatasan dengan Desa Toriyo
c. Selatan berbatasan dengan Desa Gabahan
d. Barat berbatasan dengan Desa Jombor Baru

3. Visi dan Misi

a. Visi

Membangun remaja yang mandiri, berbudi pekerti yang luhur, bermanfaat di masyarakat, sopan santun, dan berkualitas dalam bermasyarakat.

b. Misi

1) Menciptakan pemuda-pemudi yang kreatif dan berkarakter.
2) Mempererat tali persaudaraan antar pemuda dan menjadikan wadah pengembangan potensi bagi remaja.

4. Struktur Organisasi

Pengurus jeprik periode 2021-2023

a. Pembina :
   1) Bambang Sahono (utama)
   2) Sugiman (RT 1)
   3) Sadiman (RT 2)
   4) Kasino (RT 3)
b. Penasehat : Yusuf Bachtiar
c. Ketua Karangtaruna : Tegarrona Gayuh Driasmarajati
d. Wakil : FerySetiawan
e. Sekretaris :
   1) Murtini
   2) Annisa ZahroSaidah
   3) Khansa
f. Bendahara :

1) Asri
2) Tiara
3) Aprilia

g. Humas :

1) RT 1 : Sholiqin, Irul, Rio
2) RT 2 : Tegar, Rendy, Wahid
3) RT 3 : Jagad, Fauzan, Angger

h. Sosial Masyarakat :

1) Arif
2) Doni
3) Arga

B. Temuan Penelitian

Pada bagian peneliti akan memberikan hasil penelitian yang telah dilakukan khususnya berkaitan dengan regulasi emosi pada remaja di karangtaruna "JEPRIK" Desa Gadingan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Dari hasil pengumpulan data yang diperoleh berkaitan dengan pola regulasi emosi pada remaja baru di karangtaruna "JEPRIK" adalah sebagai berikut:

1. Profil subjek penelitian

a. Subjek pertama AM

Pada subjek pertama AM merupakan pemuda yang berusia 19 tahun. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subjek memiliki adik laki-laki yang masih duduk di bangku sekolah

menengah pertama. Subjek mengakui bahwa dirinya dalam berorganisasi termasuk orang yang sulit beradaptasi pada lingkungan yang baru. Dikarenakan subjek harus mengenal satu sama lain terlebih dahulu baru bisa dikatakan membaur dengan lingkungan yang baru. Meskipun demikian subjek mengatakan untuk selalu bersikap mengakrabkan diri di lingkungan baru terkhusus di karang taruna agar dapat mengenal lingkungannya lebih baik lagi.

Di sisi lain subjek sejak SMP sudah berada di asrama pondok sekolahan hal itu mendorong adanya kesulitan beradaptasi di lingkungannya sendiri dengan teman-teman lain. Dalam pengalaman subjek yang pernah mengikuti kegiatan organisasi di lingkungan sekolahan. Memberikan efek yang positif untuk masuk organisasi karang taruna.

Sunjek juga termasuk orang yang humble ketika dirinya sudah merasakan diterima dilingkungan yang baru. Hal tersebut didukung oleh sikap keluarga subjek yang mendukung anaknya untuk berpartisipasi dalam organisasi kemasyarakatan. Latar belakang keluarga subjek juga masih memiliki keluarga yang lengkap. Subjek mengatakan bahwa dirinya tidak pernah dimarahi oleh orang tuanya untuk mengikutiorganisasi karangtaruna, bahkan mempunyai dukungan dari keluarga. sosok ibu yang menjadi anggota keluarga paling dekat dengan subjek yang selalu

memberikan nasihat, motivasi, serta dukungan apa yang telah dilakukannya.

Selain itu, sifat ibu yang penyayang membuat subjek memiliki kedekatan yang lebih. Subjek memandang ayahnya lebih sibuk untuk bekerja walaupun sesekali meluangkan waktunya untuk keluarga untuk bercengkrama. Latarbelakang ekonomi yang subjek miliki di pandang sebagai keluarga yang cukup. Untuk itu, kebutuhan subjek tidak kurang dari apa yang diinginkan. Subjek memandang teman sebaya sebagai dorongan untuk ikut serta dalam organisasi karang taruna. Hal itu ditunjukkan dengan adanya teman dekat yang dimiliki subjek sejak kecil hingga sekarang masih berpengaruh dalam kehidupannya. Terutama dilingkungan karang taruna.

Subjek memiliki cita-cita untuk membahagiakan orang tuanya dan ingin menjadi wirausahawan. Subjek merupakan lulusan jenjang SMK dan sekarang bekerja sebagai karyawan disalah satu sekolah swasta di Sukoharjo.

b. Subjek PA

PA merupakan anggota karang taruna yang berusia 20 tahun. Subjek merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Adiknya juga laki-laki tetapi masih duduk di bangku SD. Subjek merupakan sosok yang sangat mudah bergaul, memiliki inovasi, dan kreatif. Subjek mengatakan bahwa sangat menyukai hal-hal bersosial dalam

masyarakat. dirinya mampu untuk membangun kedekatan dengan teman yang baru. Subjek sangat humble terhadap orang lain. Dirinya merasa bahwa sikap tersebut yang mampu mendorong dirinya untuk memperoleh teman lebih banyak lagi didalam suatu lingkungan yang baru.

Teman-teman di lingkungannya mengagap subjek juga termasuk orang yang asik dan suka bergaul. Didalam bidang akademis subjek termasuk orang yang cukup baik mengikuti kegiatan sekolah akan tetapi prestasi yang ia peroleh justru dari hobi yang disukainya dalam hal olahraga. Sebagai contoh subjek menyukai sepak bola dan bola voli untuk mengisi kegiatan sehari-harinya jika ada waktu yang luang. Dirinya juga sempat mewakili sekolah dalam hal perlombaan antar sekolah dibidang olahraga tersebut.

Dalam lingkungan karang taruna subjek mempunyai peran yang cukup baik. karena dirinya sendiri mengakui bahwa menyukai hal-hal berbau organisasi. Disana subjek menganggap bisa belajar untuk memperoleh ilmu yang tidak bisa didapatkannya ketika dibangku sekolah.

Subjek memiliki keluarga yang masih lengkap. Subjek selalu mempunyai waktu luang untuk keluarga dan sering berkumpul dengan keluarganya. Untuk itu kedekatan subjek dengan anggota keluarganya ayah, ibu dan adiknya sangat terjaga. Banyak dukungan

yang dimiliki subjek dalam berorganisasi. Karena keluarganya menganggap berorganisasi itu dari masyarakat untuk masyarakat. dukungan yang diperoleh subjek memberikan dirinya mampu beradaptasi dengan baik dan menyelesaikan masalah dengan tepat.

Ketika ditanya persoalan permasalahan diri, subjek selalu mengatakan bahwa kedekatan orang tua dan subjek sangat berpengaruh dalam adanya penyelesaian masalah subjek. Untuk itu kedekatan keluarga dalam subjek memberikan dampak yang baik bagi subjek. Subjek memiliki cita-cita menjadi pengusaha. Untuk saat ini subjek masih menjalani jenjang pendidikannya di salah satu kampus swasta di Sukoharjo.

c. Subjek KRP

KRP merupakan remaja yang masuk dalam anggota karang taruna yang berusia 14 tahun, KRP saat ini masih duduk di bangku sekolah menengah pertama kelas 9. Subjek merupakan anak tunggal. Subjek juga mengatakan dirinya termasuk orang yang mudah bergaul dengan orang lain. Akan tetapi dirinya juga mengaku bahwa dirinya terkadang merasakan malas untuk melakukan kegiatan karang taruna.

Hal itu disebabkan pengaruh dari teman sebaya yang dimiliki subjek masih belum mengikuti karang taruna. Di dalam karangtaruna subjek termasuk orang yang paling muda diantara yang lain. Hal itu disebabkan oleh kemauan dirinya yang mengikuti

karangtaruna dengan sendirinya sebelum orang tuanya menyusuh mengikuti organisasi itu.

Disisi lain, subjek termasuk orang yang tertinggal dalam hal akademis. Banyaknya pengaruh dari luar diri subjek yang mudah bergaul itu menyebabkan dirinya kurang dalam hal menyelesaikan masalah. Dan mudah terpengaruh terhadap teman disekitarnya. akan tetapi itu menjadi nilai positif baginya karena subjek merasa hal yang dilakukannya itu semata-mata untuk menjalin persahabatan dengan teman-teman yang baru .

Sikap peduli dan menyadari respon yang ada dilingkungannya itu yang dimiliki subjek saat ini dan menjadi ciri khas tersendiri. Subjek termasuk dekat dengan orang tuanya terutama inunya. Dikarenakan ayahnya yang lebih sibuk bekerja menjadikan dirinya lebih dekat dengan ibu. Sosok ibu yang galak menjadikan subjek anak yang penurut. Tetapi hal itu menjadikan subjek lebih disiplin soal waktu. Apa yang telah diajarkan ibunya kepada subjek selalu diingat.

Latar belakang ekonomi yang terbilang cukup mampu membuat subjek terbilang dapat tercukupi kebutuhannya. Subjek memiliki cita-cita menjadi pengusaha oleh karena itu subje juga menisi waktu luangnya untuk membantu berjualan saudaranya ketika libur sekolah atau saat masa pandemi sekarang.

d. Subjek AZS

AZS merupakan salah satu remaja yang masuk dalam anggota karangtaruna “JEPRIK”. AZS berusia 19 tahun sekarang masih melanjutkan sekolahnya di Universitas swasta di Sukoharjo. AZS merupakan 2 bersaudara di keluarganya. Subjek memiliki kakak yang bida dibilang dekat dengannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya termasuk orang yang egois dan mudah tersinggung. Dirinya tidak mampu menahan amarahnya ketika ada yang membuatnya tersinggung.

Disisi lain nilai positif yang ada dalam diri subjek yaitu dirinya termasuk orang yang disiplin dan senang membantu sesama. Selain itu subjek dinilai oleh teman-temannya merupakan pribadi yang tidak pelit dan mudah bergaul. Di dalam keluarga subjek termasuk dekat dengan semua anggota keluarganya. Banyak waktu luang yang bisa didapatkan subjek untuk mengobrol tentang permasalahan maupun mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi kepada anggota keluarganya.

Akan tetapi, terkadang sikap yang egois dan mudah tersinggung menjadi penghambat bagi subjek untuk lebih bisa menerima keadaan. Ayah dan ibunya setiap hari bekerja, tetapi tidak lupa bahwa waktu yang dibutuhkan untuk anak-anaknya selalu ada dan diluangkan untuk sekedar bercerita. Kondidi ekonomi yang

cukup baik, menjadikan subjek juga tergolong pribadi yang baik dalam hal ekonomi. Tidak kekurangan apa yang dibutuhkannya.

Cita-cita subjek menjadi tenaga pengajar atau guru. Oleh karena itu subjek sekarang masih menjalani masa-masa perkuliahan di kampus swasta di Sukoharjo.

e. Subjek NMA

NMA merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang berusia 20 tahun. Subjek memiliki adik perempuan yang masih duduk dibangku SMP. Subjek termasuk pribadi mudah bergaul, humble, dan suka berorganisasi. Dalam kesehariannya subjek diantara teman-teman lainnya dianggap sebagai orang yang rajin dan peduli terhadap teman-teman disekitar yang dikenalnya. Dirinya juga mengatakan bahwa menyukai tantangan dan lingkungan yang baru. Untuk itu di dalam organisasi subjek termasuk orang yang sangat berpengaruh.

Di dalam keluarga yang sudah tidak utuh dikarenakanibunya yang sudah meninggal dunia. Justru membuat subjek terpacu untuk menjadi pribadi yang lebih baik. tidak hanya itu dorongan yang diberikan bapaknya menjadikan motivasi tersendiri bagi subjek dalam mengembangkan dirinya sendiri. hubungan keluarga yang ada antara bapak dan adiknya sangat harmonis. Sering kali subjek bercengkrama diwaktu luang mereka untuk keluarga. hal itu sangat berpengaruh terhadap perkembangan subjek melalui jati dirinya sebagai laki-laki yang nantinya menjadi pemimpin keluarga.

Dalam hal ekonomi subjek memiliki kondisi keluarga yang dibiilang cukup. Tidak menutup kemungkinan hal-hal yang dibutuhkan subjek untuk mencukupi kebutuhan keluarganya termasuk kurang. Akan tetapi penanaman pribadi yang diberikan oleh bapaknya sangat tertanam kuat dalam diri subjek untuk selalu bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya saat ini.

Subjek memiliki kelebihan dalam bidang non akademis. Sering kali mengikuti perlombaan olahraga antar desa maupun antar sekolah ketika subjek masih dalam masa sekolah. Saat ini subjek sudah tamat sekolah SMK dan bekerja. Subjek memiliki cita-cita membahagiakan keluarganya dan ingin menjadi pengusaha.

f. Subjek TGD

TGD merupakan ketua karangtaruna pada periode 2021-2023, TGD merupakan lulusan S1 Akuntansi dan telah bekerja disalah satu lembaga di Sukoharjo. TGD saat ini berusia 23 tahun. TGD merupakan anak tunggal di keluarganya. Selain itu ia juga termasuk dalam anggota aktif karangtaruna. Dalam penelitian ini subjek sebagai penguat data atau data sekunder dari penelitian tentang regulasi emosi di karang taruna “JEPRIK”.

2. Proses Regulasi Emosi

a. Hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi emosi

Berikut merupakan beberapa kutipan yang dapat mendukung analisa data hasil penelitian melalui hal-hal yang dilakukan oleh subjek.

Tabel 1.4

NAMA	HASIL OBSERVASI
AM	Menurut saya pribadi ya mas, kontrol emosi yang saya lakukan dalam diri saya pribadi itu ya intinya lebih menerima perbedaan, harus lebih mengenal satu sama lain, dan berusaha lebih aktif lagi dalam kegiatan di karang taruna sesuai dengan pemahaman diri saya sendiri mas.
PA	Ya tentu setiap orang mengalami permasalahan ya mas, kalau menurut saya ketika pas merasakan hal-hal yang tidak mengenakkan ya saya cenderung berdiam diri sejenak mas, lalu memikirkan apa kekurangan saya ketika itu kemudian berusaha memperbaiki.
KRP	Intinya saya harus sadar diri, karena saya termasuk paling kecil diantara yang lain , saya mencoba mengikuti kegiatan dengan kesadaran saya sendiri.
AZS	Emm apa ya mas, biasanya saya lebih ke menghindari penyebab emosi saya, jadi lebih ke diam dan di tinggal aja sebentar.
NMA	Kalo saya sih di bawa have fun aja mas, toh kita juga tidak hanya mengedepankan ego sendiri-sendiri, kita di karangtaruna juga menganggap seperti keluarga.

Disisi lain, beberapa subjek diatas memiliki dorongan dari significant others untuk mengurai perasaan yang negatif. Hal itu ditunjukkan bahwa hubungan antara teman sebaya atau teman terdekat di karangtaruna sangat berpengaruh pada regulasi emosi seseorang. Begitu pula dengan kedekatan anak dan orang tua yang dapat membantu anak mendapat dukungan mental dari lingkungan keluarganya. Adapun kutipan yang dianggap penting untuk mendukung pernyataan tersebut.

Tabel 1.5

NAMA	HASIL OBSERVASI
AM	Ada mas, saya sadar saya berorganisasi itu tetap ada permasalahan yang harus dihadapi dan di organisasi tetap kita harus menyelesaikannya bersama-sama. Merundingkan permasalahan supaya cepat menyelesaikan itu lebih baik mas. Jadi dukungan teman sebaya apalagi umur kita yang semakin dewasa tentunya semakin matang dalam penyelesaian permasalahan
PA	Kalau dari hal yang berpengaruh sih menurut saya tongkongan teman-teman saya yang biasanya bareng kalo mengikuti organisasi sih mas, karena dari sana saya juga belajar dari orang yang lebih senior dari saya tentang bagaimana menyikapi hal-hal yang belum pernah ditemui sebelumnya mas.
KRP	Ya yang paling utama teman mas, ya karena kalo berorganisasi kita tidak mungkin bisa sendiri mas. Pasti ya perlu teman untuk

	bekerja sama. Yang kedua dukungan orangtua. Sebenarnya saya belum boleh ikut karang taruna sama bapak ibu saya, tapi saya ngeyel terus akhirnya orangtua saya mendukung untuk mengikuti kegiatan organisasi.
AZS	Orang tua ya membantu sedikit-sedikit mas karena mungkin saya menyadari orangnya susah menerima masukan. Jadi orang tua lebih banyak diam dan menuruti kemauan saya. Tetapi kadang mereka hanya sekedar mengingatkan saja untuk saya mengontrol emosi.
NMA	Dorongan orang tua dan kemauan diri sendiri itu lebih berpengaruh mas, karena bagaimanapun kita yang menghadapi dan kita sendiri yang harus memikirkan permasalahan itu bisa selesai. Nah kalo tidak bisa minta bantuan sama orang tua yang lebih berpengalaman dalam hidup bermasyarakat mas

Pernyataan diatas menyebutkan bahwa perilaku yang dapat dilakukan untuk meredekan emosi. Melakukan refleksi dan memikirkan langkah yang diambil untuk mengurangi emosi negatif. Terdapat faktor-faktor pendukung yang telah dianggap kuat untuk mendukung pernyataan subjek sebagai cara mengontrol emosi yaitu teman sebaya dan orang tua.

b. Hal yang diperoleh setelah mengelola emosi

Tabel 1.6

NAMA	HASIL OBSERVASI
AM	Nahhhh, untuk manfaat yang saya dapatkan dari kontrol emosi yang saya lakukan selama ini saya merasa lebih tenang menghadapi permasalahan yang ada dalam diri saya sendiri ketika berorganisasi, dan tentunya merasa lega ketika saya sendiri bisa menerima sebuah permasalahan mas.
PA	Ya manfaatnya saya memiliki pengalaman untuk mengelola sebuah emosi ketika dihadapkan pada situasi dan kondisi tertentu mas dan juga memandang kritik dan saran bagi saya dalam berorganisasi itu tidak memandang pendapat itu dari pandangan saya saja mas. Jadi intinya lebih bisa menerima segala masukan mas.
KRP	yang saya rasakan itu bisa lebih percaya diri, tidak mudah tersinggung dan lebih bisa menerima sih mas. Jadi selain itu juga merasa banyak yang saya lakukan itu juga bermanfaat bagi saya sendiri dari karang taruna tapi juga di sekolahpun jugamerasakan seperti itu mas.
AZS	Emm ya mungkin kalo bisa mengontrol emosi yang baik saya akan menjadi lebih mudah dalam bersosialisasi dengan baik. Karena kalo saya memahami tentang regulasi emosi itu sangat bermanfaat, khususnya untuk berorganisasi.

NMA	Sangat positif mas adanya regulasi emosi kita tau bahwa setiap orang mempunyai cara meredakan emosi secara individu dan saya sendiri harus sadar setiap orang itu berbeda cara menghadapinya mas.

Dari pernyataan subjek diatas dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dan memiliki manfaat bagi subjek dalam kegiatan berorganisasi. Setelah mampu mengelola emosi dengan baik berpengaruh menjadikan lebih tenang menghadapi persoalan yang dialami, tidak lebih mengedepankan ego dalam menyelesaikan permasalahan kemudian kontrol diri terhadap situasi dan kondisi lebih baik.

3. Bentuk Emosi

Karang taruna menupakan wadah bagi remaja yang ingin mengikuti kegiatan kepemudaan yang ada dalam masyarapat. Adanya permasalahan yang dihadapi setiap individu dalam karang taruna yang anggotanya masih dalam masa remaja atau perkembangan untuk mencari jati dirinya masing-masing menyebabkan emosi yang kurang terkontrol. Hal tersebut tentunya mnyebabkan berbagai permasalahan-permasalahan secara psikologis yang menghambat berlangsungnya dalam berorganisasi.

Dapat digambarkan oleh subjek AM sebagai berikut "*saya rasakan merasa bingung mas, mau mulai membaur dengan teman-teman yang lain, apalagi dengan yang lebih senior mas. Jujur saya merasa canggung dan bingung mau bagaimana lagi, mengingat juga saya sejak SMP sampai lulus*

SMK tinggal di asrama yang disediakan di sekolahan jadi kalau pulang ke rumah Cuma pas liburan semester mas". AM yang merupakan anggota baru dalam karang taruna mengalami permasalahan dalam kontrol emosi menghadapi lingkungan baru dan menerima perbedaan pendapat.

Begitu pula dengan PA yang merasakan hal yang sama saat mengikuti karang taruna *"saya juga merasa bosen dan malas mas pas teman-teman yang seumuran saya itu tidak berangkat. Kayak saya merasa asing diantara anggota karangtaruna lainnya".* Hal yang terjadi sama dirasakan oleh KRP *"malu ya mas masih kurang percaya diri, karena masih bisa dibilang paling kecil diantara teman-teman yang lainnya. Jadi merasa malu untuk bergabung dengan teman yang lainnya. Jadi aku juga bingung mas mau ngapain di karang taruna ngrasain canggung dan lebih banyak diam".*

Kondisi permasalahan emosi tersebut juga dialami oleh AZS *"Saya masih malu-malu mas, karena saya jarang keluar rumah, jadi saya agak sedikit kesulitan buat beradaptasi sama mudah tersinggung pas mengikuti kegiatan karangtaruna. Soalnya kan kadang ada juga yang ngasih komentar yang gak baik mas apalagi saya orangnya gampang emosi".*

Dari beberapa subjek yang telah dijelaskan diatas merupakan bentuk emosi negative yang ditunjukkan. Namun demikian, peneliti juga menemukan emosi positif pada saat subjek mengikuti karang taruna yang ditunjukkan oleh subjek NMA *"Nah kalo saya sih kebetulan suka bergaul mas jadi ya saya merasa gak ada masalah dengan anggota lainnya mas, saya gak pernah*

membedakan teman yang satu dengan yang lainnya mas, semuamenurut saya yaa sama aja."

Kemudian diperkuat dengan pernyataan NMA *"Emm bagi saya simpel mas, bahwa setiap permasalahan itu ada jalan keluarnya dan saya meyakini itu mas, jadi manfaatnya ya saya lebih bisa adaptasi dan bergaul lebih dengan teman-teman di karangtaruna. Setidaknya menghadapi setiap masalah itu jangan dengan emosi harus dipikir akibatnya juga".*

Dari beberapa subjek diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek mengalami reaksi emosi ketika pertama masuk dalam organisasi karangtaruna kemudian dihadapkan oleh beberapa permasalahan lain diataranya merasa dijauhi oleh anggota lain atau merasa asing ketika mengikuti organisasi karangtaruna. Ditambah lagi tekanan dari warga masyarakat yang sering menganggap remeh anggota karang taruna yang baru. Walaupun tidak semuanya emosi yang ditunjukkan itu negatif.

Ada pula yang menunjukkan antusias dengan adanya karang taruna dan menjadikan wadah bagi dirinya untuk bergaul dan bermasyarakat. Regulasi emosi yang positif menjadikan subjek menerima keadaan yang dialaminya menjadikan motivasi untuk berkembang lebih baik lagi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang menggambarkan bagaimana regulasi emosi yang dilakukan oleh anggota karang taruna dalam menghadapi permasalahannya.

a. Situasional

Tabel 1.2

Faktor situasional regulasi emosi

NAMA	HASIL OBSERVASI
AM	balik lagi kalau tidak dari dorongan diri sendiri tentunya juga sulit untuk membaur di dalam organisasi terebut mas.
PA	menyikapi secara baik artinya kita jangan sampai timbul permasalahan lagi dan membuat kita kita minder karena terlalu banyak permasalahan mas. Akan tetapi jika permasalahannya disikapi dan diselesaikan dengan baik nantinya juga berdampak positif bagi kita mas.
KRP	Ya saya coba tetap mengikuti kegiatan karang taruna mas, karena saya sendiri senang berorganisasi untuk persoalan malu saya pikir belakangan, hehe. Untuk urusan percaya diri ya saya cuek saja, yang penting saya mengikuti kegiatan
AZS	tidak begitu aktif mengikuti kegiatan karangtaruna karena saya merasa minder dan malu untuk membaur dengan teman-teman mas. Tetapi saya berusaha untuk mengikuti kegiatannya walaupun tidak bisa sepenuhnya mengikuti kegiatan di karangtaruna.
NMA	Karena kita juga harus menyadari kita makhluk sosial yang hidup berdampingan apalagi menghadapi perbedaan mas, sikap toleransi harus selalu diutamakan

Dari beberapa pernyataan subjek diatas dapat disimpulkan bahwasannya subjek dalam situasi dan kondisi tertentu atau saat Menghadapi permasalahan di dalam lingkup organisasi karangtaruna terdapat situasi yang dihadapi mereka dan lebih memilih memperbaiki kontrol emosi diri atau berusaha menerima keadaan agar tidak membebani pikiran mereka masing-masing.

b. Faktor pendukung regulasi emosi

Tabel 1.3

Faktor pendukung regulasi emosi

NAMA	HASIL OBSERVASI
AM	menurut saya tetep dorongan kemauan diri sendiri mas itu yang selalu membuat saya untuk lebih baik lagi dalam mengikuti kegiatan organisasi. Kemudian support dari teman-teman sebaya saya yang dekat dengan saya di karang taruna merupakan faktor pendorong juga mas, apalagi dari orang tua juga yang mendorong saya pada awalnya mengikuti karang taruna ,intinya kita berorganisasi kita itu tidak bisa berjalan sendiri mas.
PA	paling utama teman mas, ya karena kalo berorganisasi kita tidak mungkin bisa sendiri mas. Pasti ya perlu teman untuk bekerja sama. Yang kedua dukungan orangtua. Sebenarnya saya belum boleh ikut karang taruna sama bapak ibu saya, tapi saya ngeyel

	terus akhirnya orangtua saya mendukung untuk mengikuti kegiatan organisasi.
KRP	Ya saya coba tetap mengikuti kegiatan karang taruna mas, karena saya sendiri senang berorganisasi untuk persoalan malu saya pikir belakangan, hehe. Untuk urusan percaya diri ya saya cuek saja, yang penting saya mengikuti kegiatan
AZS	bagiku dari kita sendiri bisa, karena saya orangnya minder sama temen-temen jadi membuat saya malas untuk ikut dalam kegiatan. Soalnya kalo di karangtaruna tiap ada masalah pasti kebanyakan akan menjadi masalah besar, jadi saya malas mau bergabung dengan mereka. Sedikit-sedikit pasti nyindir jadi saya kurang nyaman dengan keadaan itu.
NMA	Faktornyaa, emm yang pertama itu tetep keluarga ya mas, karena apa yang diajarkan bapak ke saya itu mulai dari nasehat, motivasi yang diberikan kepada saya InsyaAllah saya mencoba menjalankan mas.

Dari pernyataan subjek di atas disimpulkan bahwa mengikuti organisasi karang taruna membutuhkan dukungan sosial dari dalam diri maupun dari luar diri karena reaksi emosi yang ditimbulkan dari bermacam-macam permasalahan tidak hanya dalam lingkungan organisasi melainkan timbul juga dari masyarakat. Dibutuhkan juga dukungan diri maupun luar

diri subjek terutama orang tua dan teman-teman dalam lingkungan karangtaruna dalam menyelesaikan permasalahannya.

5. Strategi regulasi emosi

Sedangkan dilihat dari masing-masing indikator strategi regulasi emosi yaitu keyakinan individu dalam mengatai masalah, kemampuan mengurangi emosi negatif, dan memampuan menenangkan diri terhadap masalah yang dihadapi. Menurut Gottman (1997) mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan individu akan berdampak positif baik dari segi kesehatan, keberhasilan akademik, kemudian salam membina hubungan dengan orang lain. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri, kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri sehingga individu mampu menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi yang berpengaruh pada tekun dan gigihnya dalam menghadapi suatu masalah.

Selain itu, kemampuan individu untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit dapat melindungi individu dari efek negative yang ditimbulkan dari kesulitan. Berikut ini kutipan dari subjek yang menunjukkan strategi regulasi emosi :

1. *Self blame* : menunjukkan sikap yang merasa menyalahkan diri sendiri dan masih memiliki ego yang besar. *"Soalnya kalo di karangtaruna tiap ada masalah pasti kebanyakan akan menjadi masalah besar, jadi saya malas mau bergabung dengan mereka. Sedikit-sedikit pasti nyindir jadi saya kurang nyaman dengan keadaan itu".*

2. *Refocus on planning* : serta memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukan. *"Ya tentu setiap orang mengalami permasalahan ya mas, kalau menurut saya ketika pas merasakan hal-hal yang tidak mengenakkan ya saya cenderung berdiam diri sejenak mas, lalu memikirkan apa kekurangan saya ketika itu kemudian berusaha memperbaiki. Jadi jangan sampai ketika saya berorganisasi dan mengalami permasalahan soal kontrol emosi berakibat buruk bagi saya jika tidak bisa menyelesaikannya".*
3. *Positif refocusing :* tetap berfikir positif daripada berfikir negatif dan meratapi hal yang terjadi. *"Karena kita juga harus menyadari kita makhluk sosial yang hidup berdampingan apalagi menghadapi perbedaan mas, sikap toleransi harus selalu diutamakan".*
4. *Positif reapprasial* : mengambil makna positif dari sebuah pengalaman berorganisasi. *"saya sendiri juga senang mengikuti organisasi yang menjadikan wadah bagi diri saya sendiri untuk bisa lebih maju dan setiap permasalahan yang dihadapi kita harus juga sadar diri untuk berusaha lebih baik lagi mas".*
5. *Acceptance* : berusaha untuk menguatkan diri dan menerima kenyataan. "*Intinya saya harus sadar diri, karena saya termasuk paling kecil diantara yang lain , saya mencoba mengikuti kegiatan dengan kesadaran saya sendiri".*

C. Pembahasan

Hasil dari penelitian subjek diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian mengalami gangguan pada aspek psikologis berupa stress yang berdampak

secara langsung. Pada AM, PA, KRP, AZS yang semuanya mengalami respon yang sama yaitu memiliki respon emosi terhadap keadaan yang ada di lingkungan karangtaruna. Tentunya menjadikan sebuah pengalaman yang baru terutama remaja anggota baru karangtaruna. Sebagian subjek yang merasakan emosi negatif saat awal masuk karangtaruna. Emosi negatif yang dirasakan yaitu sedih, rasa kurangnya percaya diri, masih mengedepankan ego pribadi masing-masing.

Namun perasaan bosan terkadang juga dialami sebagian subjek dikarenakan kegiatan dalam karang taruna dan komunikasi antar anggota terlalu pasif antara remaja anggota baru dengan yang lebih senior. Hal-hal yang dilakukan subjek dalam upaya mengurangi emosi yang dirasakan dengan cara melakukan refleksi atas keadaan emosi yang dialami saat itu. Melakukan refleksi termasuk dalam proses regulasi emosi penyebar perhatian. Dalam proses ini, subjek mengalihkan perhatian yang dilakukan dengan kegiatan distraksi atau konsentrasi. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek melakukan proses penyebaran perhatian dengan melakukan konsentrasi yaitu mengarahkan perhatian kepada peristiwa yang dialami atau bisa disebut perenungan.

Dalam menghadapi permasalahan anggota karang taruna yang termasuk subjek mengaanggap regulasi emosi sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi saat itu. Menurut Gross, terrdapat lima tahapan dalam proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran situasi, perubahan kognitif dan perubahan respon (Ledoh, 2012) Proses regulasi emosi yang dilakukan subjek sesuai dengan hasil

penelitian yang telah dilakukan meliputi penyebaran perhatian, pemilihan situasi dan perubahan situasi.

Proses yang dilakukan subjek PAA yaitu meliputi penyebaran perhatian, pemilihan situasi, perubahan situasi. Subjek mayoritas lebih memilih diam ketika merasakan adanya ketidakcocokan dengan anggota yang lain dan melakukan refleksi. Dalam hal ini termasuk dalam proses regulasi emosi penyebaran perhatian konsentrasi.

Subjek lebih memfokuskan perhatian pada peristiwa yang dialami sebagai anggota remaja karang taruna yang baru. Adaptasi lingkungan dan teman merupakan komponen penting yang harus dimiliki mengingat kedua hal tersebut menunjang keberhasilan dalam berorganisasi. Proses regulasi emosi yang dilakukan subjek yaitu pemilihan situasi. Pemilihan situasi meliputi beberapa tindakan menghindari atau mendekati objek dan situasi tertentu sebagai upaya mengurangi atau meningkatkan emosi. Seperti halnya yang dilakukan AM, PAA, KRP, AZS menerima perbedaan, memilih diam, menyadari kesalahan merupakan hal yang dilakukan subjek dalam upaya mengurangi emosi.

Akan tetapi, NMA memiliki regulasi emosi yang positif ditunjukkan dengan perilakunya yang suka terhadap hidup bermasyarakat dan bergaul dengan sesama teman yang ada dalam karang taruna merupakan indikasi yang masuk dalam proses regulasi emosi positif. Memahami situasi, menguatkan diri, dan menerima kenyataan bahwa yang harus jalani ketika hidup berorganisasi harus mempunyai sikap tenggang rasa yang tinggi.

Penyelesaian permasalahan yang tidak mengedepankan ego dari diri pribadi untuk kepentingan bersama, memikirkan hal-hal dan resiko yang didapatkan ketika memiliki respon negatif merupakan salah satu proses regulasi emosi yang baik. Demikian yang ditunjukkan oleh subjek termasuk dalam strategi regulasi emosi yaitu *refocus on planning.* Subjek menunjukkan bahwa untuk menguatkan diri dan menerima keadaan bahwa yang dilakukannya dalam berorganisasi yaitu tidak mengedepankan ego masing-masing.

Faktor regulasi emosi juga membentuk kepribadian subjek dengan adanya dukungan dan motivasi yang diberikan orang tua nya menjadikan dorongan subjek untuk lebih matang dalam menghadapi permasalahan. Manfaat yang mampu diperoleh ketika mampu mengontrol emosi yaitu mampu memotivasi diri sendiri untuk meraih keberhasilan dalam berorganisasi. Selain itu menjadikan setiap hal yang dihadapi sebagai motivasi dan tolak ukur untuk mewujudkan harapan individu.

Hal ini termasuk dalam strategi *Positif refocusing* yaitu berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang menggembirakan dan menyenangkan diri daripada memikirkan kejadian nyata atau tetap berfikir positif daripada berfikir negatif dan meratapi hal yang terjadi.

Subjek lain menunjukkan bahwa hal ini termasuk dalam proses strategi regulasi emosi yaitu *self blame*. Self blame yang disebut peneliti dikarenakan subjek masih menunjukkan sikap yang merasa menyalahkan diri sendiri dan masih memiliki ego yang besar. Padahal dalam kenyataannya berorganisasi membutuhkan jiwa yang besar, lebih bisa menerima keadaan dan perbedaan di

setiap individu yang ada dalam lingkungan karang taruna. Self blame berhubungan positif dengan depresi. Akan tetapi dari beberapa subjek tidak menunjukkan sikap tersebut. Meskipun menyalahkan diri, subjek juga mengharuskan dirinya agar tetap memperbaiki diri dan semangat lagi dalam berorganisasi.

(Sobur, 2013) menyatakan bahwa apabila seseorang individu mengalami emosi negatif maka individu tersebut cenderung memberikan respon yang kurang tepat. Akan tetapi, respon tersebut tidak ditunjukkan oleh beberapa subjek yang ada saat mengikuti kegiatan karang taruna. Dalam hal ini merupakan sisi positif yang dapat diambil karena tidak melakukan tindakan yang agresif atau anarki. Misalnya ketidakcocokan dengan teman yang lain dan berujung perkelahian, atau dikucilkan. (Santrock, J.) mengatakan bahwa seseorang remaja memiliki pemikiran yang lebih abstrak, logis dan idealistis. Hal tersebut ditunjukkan oleh beberapa subjek karena tindakan yang dilakukan untuk mengontrol emosi lebih tepat.

Bahwa memberikan respon yang kurang tepat maka akan memberikan pemikiran akan ada masalah baru yang akan dihadapi apabila memberikan respon yang anarki atau agresif. Menurut (Wade & Carol Travis, 2007) mengatakan bahwa emosi dapat dapat memotivasi seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini didukung dengan pernyataan keempat subjek melalui manfaat mengelola emosi atau manfaat regulasi emosi yang telah didapatkan selama ini yaitu mampu bersikap lebih baik dan tidak menelan mentah-mentah

suatu respon yang terjadi di suatu organisasi. Selalu memperbaiki dirinya untuk lebih baik lagi dalam permasalahan emosi merupakan tindakan yang baik.

Mengingat masa remaja merupakan masa pencarian jati diri masing-masing individu dan ditunjukkan dengan sikap ego yang lebih tinggi, mudah tersinggung dan emosi yang berkobar-kobar. Hal ini termasuk dalam strategi regulasi emosi yaitu *Positive repappraisal kognitif* berhubungan dengan pikiran yang menumbuhkan arti positif terhadap kejadian yang dialami dan menganggap hal tersebut sebagai pengembangan diri.

Dalam regulasi emosi tidak lepas dari faktor-faktor pendukung regulasi emosi yang mempengaruhi kali ini peneliti mengambil bebererapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu hubungan orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin dan hubungan interpersonal.

1. Hubungan orang tua dan anak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dalam diri remaja untuk mengikuti kegiatan karang taruna.dukungan dari orang tua atau bimbingan dari orang tua menjadikan salah satu faktor penting untuk menumbuhkan sikap sosial dalam berorganisasi. Nilai positif yang terjadi dengan adanya dukungan orang tua, anak akan lebih percaya diri menunjukkan kemampuan dalam komunikasi dan berkontribusi.maksudnya dengan adanya permasalahan yang terjadi pada setiap individu dapat di rencanakan dan diselelsaikan dengan baik apabila adanya dukungan orang tua memenuhi pada anaknya yang mengikuti karang taruna. Tidak dapat dipungkiri bahwa orang yang

lebih tua atau lebih berpengalaman dalam bidang bermasyarakat dapat menjembatani permasalahan yang terjadi pada remaja.

2. Umur dan jenis kelamin juga mempengaruhi regulasi emosi. Semakin matang umur maka pola pikir dalam menyelesaikan permasalahan terkait dengan masalah emosi diri akan lebih matang. Terlihat dengan perilaku remaja yang ditunjukkan pada remaja karang taruna "JEPRIK". Kemudian untuk jenis kelamin menurut (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) dalam penelitiannya yang berjudul *Regulasi Emosi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan* mengatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan. Regulasi emosi remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh perbedaan dalam *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya kepada mereka.
3. Hubungan interpersonal menjadi faktor utama yang mempengaruhi regulasi emosi remaja dengan adanya komunikasi yang baik antara remaja dapat menumbuhkan sikap empati terhadap remaja lain dan tidak rawan terjadinya salah paham. Emosi positif akan meningkat bila individu mencapai tujuannya, dan emosi negative akan meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. (Lael Masyirah, 2007, Hal :24) pada penilaian terhadap dukungan sosial anggota lebih cenderung mencari dukungan sosial dengan cara bercerita kepada kerabat, teman dekat atau tetangga yang terdekat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa subjek yang mengikuti karang taruna terutama anggota baru di karang taruna "JEPRIK" merasakan emosi seperti merasa bingung, sedih dan malu ketika mengikuti karang taruna. Apabila yang merasakan respon positif ketika mengikuti kegiatan karang taruna dikarenakan kemampuan control emosi yang cukup baik.

Meskipun demikian subjek di atas tidak memberikan respon yang tidak tepat dalam menangani permasalahan emosi yang terjadi pada masa-masa remaja. Mereka dapat meregulasi emosi dengan melakukan beberapa hal yang lebih positif. Hal-hal yang dimaksud antara lain mereka dapat melakukan refleksi diri yang termasuk dalam proses regulasi emosi penyebar perhatian, konsentrasi. Proses perubahan situasi yaitu subjek akan mengubah situasi untuk dapat mengelola emosi apabila secara secara tidak sengaja berhubungan kembali dengan hal-hal yang dapat meningkatkan emosi secara berlebihan.

Subjek juga dapat meregulasi emosi ketika berusaha untuk menguatkan diri dan menerima kenyataan *(acceptance),* mengambil makna positif dari sebuah pengalaman berorganisasi *(positif reapprasial),* tetap berfikir positif daripada berfikir negatif dan meratapi hal yang terjadi *(positif refocusing),* serta memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukan *(refocus on*

planning). Meski demikian ada salah satu subjek yang menyalahkan diri sendiri (self blame). Akan tetapi subjek tersebut mengharuskan dirinya akan lebih baik lagi untuk memperbaiki dirinya dalam proses berorganisasi.

Terdapat beberapa hal yang mendorong subjek dalam meregulasi emosi yaitu adanya dukungan orang tua, faktor umur dan jenis kelamin, dan hubungan interpersonal yang menjadikan subjek lebih cepat dalam penanganan masalah emosi. Faktor-faktor tersebut mendorong subjek untuk lebih berkembang apabila memberikan respon terhadap suatu masalah. Respon yang tepat dan adanya dorongan *(sifnifikant others)* membuat subjek lebih matang dalam hal regulasi emosi.

Adapun manfaat yang berbeda-beda yang dirasakan subjek dengan hal regulasi emosi yaitu memiliki motivasi untuk hidup bermasyarakat lebih baik, merasa lebih tenang, berfikir lebih dewasa dan tidak ragu dalam mengambil keputusan. Dapat melakukan aktifitas dalam berorganisasi dengan baik dan lancar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini maka terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan diantaranya :

1. Dengan adanya regulasi emosi yang baik pada subjek diharapkan mampu mempertahankan regulasi emosi tersebut agar mampu bermanfaat saat dirinya dihadapkan pada suatu permasalahan yang berbeda.

2. Dihadapkan subjek lebih mampu mengelola emosi atau menganalisa permasalahan yang akan datang dikemudian hari agar saat menghadapi permasalahan yang sama bisa meregulasi emosi dengan baik
3. Bagi karang taruna “JEPRIK” diharapkan lebih banyak lagi kegiatan yang mempu untuk menumbuhkan komunikasi antar anggota sehingga komunikasi antara anggota baru dan yang lebih senior lebih terjaga untuk meminimalisir salah paham yang mengakibatkan permasalahan antar individu
4. Bagi peneliti selanjutnya karena penelitian ini memiliki keterbatasan, maka dari itu peneliti mengharap untuk penelitian selanjutnya dalam kasus yang sama diharapkan agar lebih baik lagi dan mampu memberikan manfaat baru baik untuk anggota karang taruna maupun pihak lain yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Atriana. (2020). *Profil Regulasi Emosi pada remaja yang tinggal di Panti asuhan An Nahl Hidayatullah Sragen*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, *35*(2), 101–115. https://doi.org/10.22146/jpsi.7947

Damairia, D. (2018). Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Volume 4,*(6), 326–335.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, *18*(1), 87. https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, G. D. A. (2015). Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu. *FamilyEdu*, *1*(2), 99–120.

Kusnayah, U. D. (2020). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Peer Relatinship pada Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak Paramadi Utomo Boyolali*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Ledoh, M. A. (2012). Regulasi Emosi Remaja Yang Tidak Lulus Ujian Nasional Di Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Moleong, L. J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. PT. Remaja Rosdakarya.

Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. PT. Remaja Rosdakarya.

Pertiwi, R. (2019). *Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019*. https://lib.unnes.ac.id/34374/1/1301414102_Optimized.pdf

Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR:*

Jurnal Ilmu Komunikasi, *6*(1), 13–21. https://doi.org/10.30656/lontar.v6i1.645

Pratama, F. F., & Rahmat. (2018). Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan pengalaman pembelajaran. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, *15*(1), 170–179.

Rachmawati. (2021). *Cerita Lia Hampir Setahun Belajar Jarak Jauh karena Pandemi Mengaku Sedih, Kesepian, dan Putus Asa*. Kompas.Com. https://amp.kompas.com/regional/read/2021/02/19/06560031/cerita-lia-hampir-setahun-belajar-jarak-jauh-karena-pandemi-mengaku-sedih

Santrock, J. (2003). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Erlangga

Santrock, J. (n.d.). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (Edisi 5). Erlangga.

Saputri;, I. K. E., & Sugiariyanti. (2017). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *8*(2), 133–139.

Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Pustaka Setia.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed method)*. Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *MetodePenelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. CV Alfabeta.

Tejena, Natassa, R., & Sukmayanti, Luh, Made, K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Psikologi Udayana*, *5*(2), 370–381.

Wade, C., & Carol Travis. (2007). *Psikologi* (Jilid 2). erlangga.

Wardani, I. S. (2020). *Termakan Hoaks, Puluhan Remaja Nyaris Tawuran di Grogol Sukoharjo*. https://m.solopos.com/termakan-hoaks-puluhan-remaja-nyaris-tawuran-di-grogol-sukoharjo-10922

LAMPIRAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Pedoman Observasi Regulasi Emosi

PEDOMAN OBSERVASI REGULASI EMOSI

Responden :

Hari/tanggal observasi :

Hari/tanggal wawancara :

Waktu Observasi :

Waktu Wawancara :

Tempat :

Hal yang harus di observasi

1. Keadaan fisik responden
2. Kondisi saat wawancara
3. Sikap tubuh saat wawancara
4. Ekspresi saat wawancara

Lampiran 2: Pedoman Wawancara Regulasi Emosi

Tabel

PEDOMAN WAWANCARA REGULASI EMOSI DARI SUBJEK

No.	**Pertanyaan**	**Tujuan**
1.	Sejak kapan anda mengikuti organisasi karangtaruna ?	Ingin mengetahui subjek masuk karangtaruna.
2.	Saat berada dalam karangtaruna apakah anda sudah mengikuti kegiatannya dengan baik?	Mengetahiu bahwa subjek mengikuti kagiatan karangtaruna dengan baik.
3.	Bagaimana perasaan anda saat mengikuti kegiatan karangtaruna?	Ingin mengetahui perasaan subjek saat mengikuti kegiatan karangtaruna
4.	Saat anda merasakan kondisi tersebut bagaimana usaha anda dalam mengontrol emosi?	Mengetahui kontrol emosi yang dirasakan subjek
5.	Menurut anda seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti organisasi?	Untuk mengetahui seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti organisasi
6.	Apa saja faktor yang mempengaruhi anda saat mengalami masalah kontrol emosi tersebut?	Ingin mengtahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi
7.	Apa yang biasa anda lakukan agar dapat meredakan emosi yang sedangkamu rasakan?	Ingin mengetahui tindakan yang dilakukan setelah mengetahui emosi
8.	Bagaimana cara anda menyikapi emosi tersebut?	Ingin mengetahui gambaran subjrk terhadap permasalahan emosi.
9.	Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi yang anda alami?	Ingin mengtahuiusaha yang subjek lakukan
10.	Apa manfaat yang anda peroleh setelah anda mampu mengelola emosi?	Mengetahui manfaat dalam mengelola kontrol emosi
11.	Apakah anda termotivasi dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam lingkup karangtaruna?	Ingin mengetahui strategi regulasi emosi.
12.	Dapatkah anda menceritakan bagaimana kontrol emosi setelah melakukan usaha tersebut?	Untuk mengetahui bagaimana proses regulsasi emosi
13.	Menurut anda hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mengelola emosi atau masalah yang anda hadapi?	Ingin mengetahui dorongan subjek terhadap penyelesaian masalah dari kontrol emosi.
14.	Adakah dukungan dari orang lain dalam membantu mengatasi permasalahan kontrol emosi yang anda alami?	Ingin mengetahui hal-hal yang mempengaruhi regulasi emosi seperti dorongan dari keluarga, lingkungan

		serta keinginan diri sendiri.
15.	Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan kontrol emosi?	Ingin mengetahui dampak positif atau negatif yang diperoleh setelah mampu mengelola emosi
16.	Apakah anda merasa nyaman setelah anda melakukan kontrol emosi?	Mengetahui manfaat dari penyelesaian tentang regulasi emosi.

Lampiran 3: Pedoman wawancara informan

Tabel

PEDOMAN WAWANCARA REGULASI EMOSI DARI INFORMAN

No.	**Pertanyaan**	**Tujuan**
1.	Bagaimana pendapat anda tentang kontrol emosi remaja dalam organisasi karangtaruna?	Mengetahui tentang regulasi emosi remaja anggota karangtaruna
2.	Kegiatan apa yang dilakukan organisasi karangtaruna untuk mengamati regulasi emosi yang dialami oleh anggota?	Ingin menetahui proses regulasi emosi remaja anggota karangtaruna.
3.	Bagaimana kemampuan yang dimiliki subjek dalam menghadapi masalah kontrol emosi?	Ingin mengetahui pengendalian regulasi emosi remaja anggota karangtaruna.
4.	Menurut anda,apakah subjek termasuk orang yang memiliki kontrol emosi yang positif atau negatif?	untuk mengetahui dampak dari regulasi emosi.
5.	Bagaimana hubungan subjek dengan anggota karangtaruna lainnya?	Untuk mengetahui hal-hal yang mempengaruhi regulasi emosi seperti remaja anggiota karangtaruna

TRANSKRIP WAWANCARA

Lampiran 1. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : AM
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Usia : 19 Tahun
Agama : Islam
Alamat : Gadingan Rt 03/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo
Narasumber : 1
Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum mas	1	Pembukaan
S	Waalaikumsalam mas		
P	Bagaimana kabarnya mas ?		
S	Alhamdulillah baik mas, jadi apa yang bisa saya bantu mas ?	5	
P	Jadi begini mas, saya kesini mau menanyakan beberapa hal terkait penelitian, makanya saya melakukan wawancara untuk melengkapi data penelian yang saya lakukan di Karang Taruna “JEPRIK” berkaitan dengan regulasi emosi	10	
S	Ohh begitu, silahkan mas kebetulan saya juga baru terbilang baru dalam mengikuti karang taruna.		
P	Jadi kapan mas mulai mengikuti karang		

	taruna ?	15	
S	Saya sudah mengikuti karang taruna baru lulus SMK ini mas, sebenarnya pengen mengikutinya sudah sejak lama, berhubung SMK saya di asrama jadi baru bisa mengikuti karang taruna sejak lulus SMK mas.	20	
P	Kemudian setelah anda mengikuti kegiatan dalam organisasi karang taruna bagaimana perasaan anda ?		
S	Pertama yang saya rasakan merasa bingung mas, mau mulai membaur dengan teman-teman yang lain, apalagi dengan yang lebih senior mas. Jujur saya merasa canggung dan bingung mau bagaimana lagi, mengingat juga saya sejak SMP sampai lulus SMK tinggal di asrama yang disediakan di sekolahan jadi kalau pulang ke rumah Cuma pas liburan semester mas.	25 30	
P	Oalah, ya saya paham mas. Terus menurutmu selama ini apakah kamu sedah mengikuti kegitan dengan baik mas ?	35	
S	Begini mas, kalau soal mengikuti karang taruna dengan baik atau belum saya rasa belum, akan tetapi saya sudah berusaha mengikuti kegitan dengan tertib mas. Ya karena saya jujur masih canggung dengan temen-temen lainnya mas dan saya mengatakan belum mengikuti karang taruna dengan baik ya karena saya belum	40	

	memberikan kontribusi yang baik dalam organisasi tersebut, Menurut saya begitu mas.		
P	Saat anda mengetahui kondisi tersebut, bagaimana usaha anda dalam mengontrol emosi yang sedang anda alami ?	50	Untuk mengetahui proses regulasi emosi.
S	Menurut saya pribadi ya mas, kontrol emosi yang saya lakukan dalam diri saya pribadi itu ya intinya lebih menerima perbedaan, harus lebih mengenal satu sama lain, dan berusaha lebih aktif lagi dalam kegiatan di karang taruna sesuai dengan pemahaman diri saya sendiri mas. Soalnya balik lagi kalau tidak dari dorongan diri sendiri tentunya juga sulit untuk membaur di dalam organisasi terebut mas.	55 60	
P	Jadi langsung berusaha memahami diri sendiri ya mas. Terus menurut anda seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti organisasi?		
S	Penting banget mas menurut saya pribadi karena kontrol emosi sangat berpengaruh bagi diri kita sendiri maupun orang lain dalam urusan berorganisasi mas. Ya intinya kalau tidak bisa mengontrol emosi dalam berorganisasi yang ditakutkan tetep dibenci orang lain, terus meremehkan orang lain begitu mas. Nah, hal-hal itu	65 70	

	yang perlu diperbiki bagi diri saya pribadi mas.		
P	Baik mas, kemudian apa saja faktor yang mempengaruhi anda saat mengalami masalah kontrol emosi tersebut?	75	Ingin mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi
S	Faktor yang sangat berpengaruh menurut saya tetep dorongan kemauan diri sendiri mas itu yang selalu membuat saya untuk lebih baik lagi dalam mengikuti kegiatan organisasi. Kemudian support dari teman-teman sebaya saya yang dekat dengan saya di karang taruna merupakan faktor pendorong juga mas, apalagi dari orang tua juga yang mendorong saya pada awalnya mengikuti karang taruna ,intinya kita berorganisasi kita itu tidak bisa berjalan sendiri mas.	80 85	
P	Berarti menurut anda ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi ya mas, lalu apa yang biasa anda lakukan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?	90	
S	Hal yang saya lakukan pertama tetap saya berdiam diri dan berusaha memahami permasalahan apa yang sedang sayaalami. Kemudian memperbaiki diri saya pribadi pribadi untuk bisa lebih baik lagi mas.	95	
P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi		Menangani

	tersebut?		permasalahan regulasi emosi.
S	Menurut saya sejalannya dengan waktu saya sendiri akan menyesuaikan diri di lingkungan karang taruna khususnya. Ya intinya balik lagi ke kemauan dan niatdari diri kita sendiri mas.	100	
P	Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi yang anda alami?	105	Regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek.
S	Untuk sementara ini saya sudah berusaha aktif di karang taruna mas, entah kegiatan sinoman, kerja bakti, dll saya berusaha ikut serta dan berpartisipasi mas. Apalagi saya tipe orang yang tidak menyukai permasalahan yang berkepanjangan mas. Ketika ada permasalahan ya saya segera berusha mencari solusi mas.	110	
P	Apa manfaat yang anda peroleh setelah anda mampu mengelola emosi?		
S	Nahhhh, untuk manfaat yang saya dapatkan dari kontrol emosi yang saya lakukan selama ini saya merasa lebih tenang menghadapi permasalahan yang ada dalam diri saya sendiri ketika berorganisasi, dan tentunya merasa lega ketika saya sendiri bisa menerima sebuah permasalahan mas.	115 120	
P	Apakah anda termotivasi dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam lingkup		

	karangtaruna?		
S	Sangat termotivasi mas karena saya sendiri juga senang mengikuti organisasi yang menjadikan wadah bagi diri saya sendiri untuk bisa lebih maju dan setiap permasalahan yang dihadapi kita harus juga sadar diri untuk berusaha lebih baik lagi mas.	125 130	
P	Dapatkah anda menceritakan bagaimana kontrol emosi setelah melakukan usaha tersebut?		Strategi Regulasi Emosi.
S	Setelah saya berusaha untuk memahami diri saya sendiri melalui kontrol emosi saya merasa lebih paham apa yang harus saya lakukan dalam menghadapi sebuah permasalahan entah itu dalam diri saya pribadi mupun dari luar diri saya mas. Pada intinya bisa lebih tenang, tidak mudah emosi.	135 140	
P	Menurut anda hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mengelola emosi atau masalah yang anda hadapi?		
S	Menurut saya pribadi tergantung pada permasalahan yang dihadapi mas, misalnya saya mengalami permasalahan sama anggota karangtaruna yang lain dan disini prinsip saya cenderung tekad pada pendirian saya pribadi dan jika saya tidak menyukai hal-hal itu saya juga saya lebih	135 140	

	memilih mengalah atau menerima persoalan. Ya pada intinya semua permasalahan yang dialami di setiaporang ketika berorganisasi mempunyai cara masing-masing untuk menyelesaikannya mas dan itu menurut saya pribadi untuk menyelesaikan masalah yang saya alami mas.	145	
P	Adakah dukungan dari orang lain dalam membantu mengatasi permasalahan kontrol emosi yang anda alami?		
S	Ada mas, saya sadar saya berorganisasiitu tetap ada permasalahan yang harus dihadapi dan di organisasi tetap kita harus menyelesaikannya bersama-sama. Merundingkan permasalahan supaya cepat menyelesaikan itu lebih baik mas. Jadi dukungan teman sebaya apalagi umur kita yang semakin dewasa tentunya semakin matang dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi mas.	150 155	
P	Dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan kontrol emosi?	160	Dampak yang dilakukan setelah melakukan regulasi emosi.
S	Menurut saya secara pribadi dampaknya sangat positif terhadap saya pribadi untuk berorganisasi mas, karena secara umum kita dihadapkan dengan oraang banyak	165	

	yang memiliki sifat yang berbeda-beda mas. Jadi, kita sama-sama belajar supaya dalam berorganisasi itu juga memberi dampak positif bagi diri kita sendiri.		
P	Apakah anda merasa nyaman setelah anda melakukan kontrol emosi?	170	
S	Saya sangat nyaman mas, disitu saya juga bisa belajar memahami karakter dadi diri saya pribadi khususnya untuk lebih bisa bertindak secara positif tidak selalu mengedepankan emosi.	175	
P	Baik mas mungkin untuk sesi wawancara saya cukupkan dulu ya, Seumpama nanti saya butuh data tambahan saya minta bantuannya mas, terimakasih mas atas waktunya	180	Penutup.
S	Baik mas sama-sama, nanti kalau utuh data tambahan lagi silahkan mas.		

Lampiran 2. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : PAA

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 20 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Gadingan Rt 03/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo

Narasumber : 2

Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum mas		Pembukaan.
S	Waalaikumsalam mas	185	
P	Bagaimana kabarnya mas arga ?		
S	Baik mas, gimana mas ada yang bisa saya bantu ?		
P	Iya mas ini saya mau minta bantuan wawancara untuk melengkapi data penelitian yang saya lakukan di karang taruna “JEPRIK” mas terkait dengan regulasi emosi.	190	
S	Ohhh baik mas silahkan, semoga saya bisa membantu secara maksimal untuk keperluan penelian mas yusuf.	195	
P	Siap mas terimakasih sebelumnya mas. Saya mau tnya mas mulai mengikuti karang taruna mulai sejak kapan mas ?		
S	Saya masuk karang taruna sudah sejak kelas 2 SMP mas	200	
P	Ohh sudah lumayan lama ya mas, saat berada dalam karangtaruna apakah anda sudah mengikuti kegiatannya dengan baik mas?		
S	Alhamdulillah selama mengikuti karang taruna saya bisa mengikuti kegiatan dengan baik, karena ya saya sering	205	

	dirumah dan bisa untuk memilah waktu untuk mengikuti kegiatan karang taruna.		
P	Bagaimana perasaan anda saat mengikuti kegiatan karangtaruna?	210	
S	Perasaan saya sangat senang sih mas, soalnya karena saya bisa belajar organisasi dengan benar dan menurut saya ilmu-ilmu berorganisasi tidak saya dapatkan dibangku sekolah. Untuk itu saya sangat antusias mengikuti karang taruna. Tetapi saya juga merasa bosen dan malas mas pas teman-teman yang seumuran saya itu tidak berangkat. Kayak saya merasa asing diantara anggota karangtaruna lainnya.	215 220	
P	Kemudian pas mas arga merasakan hal itu, yang meliputi tentang kontrol emosi, apa usaha yang dilakukan mas ?		Untuk mengetahui proses Regulasi emosi
S	Ya tentu setiap orang mengalami permasalahan ya mas, kalau menurut saya ketika pas merasakan hal-hal yang tidak mengenakkan ya saya cenderung berdiam diri sejenak mas, lalu memikirkan apa kekurangan saya ketika itu kemudian berusaha memperbaiki. Jadi jangan sampai ketika saya berorganisasi dan mengalami permasalahan soal kontrol emosi berakibat buruk bagi saya jika tidak bisa menyelesaikannya.	225 230 235	
P	Menurut mas arga sendiri seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti organisasi?		
S	Sangat penting lho mas menurut saya, soalnya ketika kita mengikuti organisasi kita tidak memikirkan diri kita sendiri tetapi untuk kepentingan bersama supaya organisasi itu bisa maju menjadi lebih baik	240	

P	Apa saja faktor yang mempengaruhi anda saat mengalami masalah kontrol emosi tersebut?	245	Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi emosi.
S	Mungkin salah satu faktor terpenting menurut saya ya diri sendiri mas. Dari kita belajar dalam mengikuti karang truna menjadi sebuah pengalaman yang sangat berharga dan menjadi modal utama untuk berorganisasi mas. Apalagi faktor yang teman-teman juga bisa mas. Soalnya dari teman-teman yang bisa mendorong kita ikut serta berorganisasi dengan baik mas, apalagi kita remaja yang masih labil soal pergaulan. Makanya teman-teman juga menjadi faktor pendukung bagi saya dalam keberlangsungan berorganisasi mas.	250 255	
P	Apa yang biasa dilakukan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?	260	
S	Yang pasti instropeksi diri dan mengambil suatu keputusan yang baik ketika kita menerima kritikan dari orang lain mas, menurut saya itu efektif untuk meredakan emosi. Dari situ kan berarti kita harus benar-benar membenahi apa yang kita lakukan di organisasi gitu hlo mas.	265 270	
P	Bagaimana cara anda menyikapi keadaan emosi saat itu mas ?		Menangani permasalahan Regulasi Emosi.
S	Dengan menyikapi secara baik artinya kita jangan sampai timbul permasalahan lagi dan membuat kita kita minder karena terlalu banyak permasalahan mas. Akan tetapi jika permasalahannya disikapi dan diselesaikan dengan baik nantinya juga berdampak positif bagi kita mas.	275	

P	Apa usaha yang anda lakukan untuk menerima kondisi yang sedang dialami?	280	Usaha yang dilakukan dalam proses Regulasi Emosi.
S	Saya berusaha menerima mas ketika ada masalah saat mengikuti organisasi dan mencoba memperbaiki apa yang perlu diperbaiki untuk kedepannya mas.	285	
P	Apa manfaat yang anda peroleh setelah anda mampu mengelola emosi?		
S	Ya manfaatnya saya memiliki pengalaman untuk mengelola sebuah emosi ketika dihadapkan pada situasi dan kondisi tertentu mas dan juga memandang kritik dan saran bagi saya dalam berorganisasi itu tidak memandang pendapat itu dari pandangan saya saja mas. Jadi intinya lebih bisa menerima segala masukan mas.	290 295	
P	Apakah anda termotivasi dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam lingkup karangtaruna?		Strategi Regulasi Emosi.
S	Tentu saja saya termotivasi dan memiliki keinginan lebih baik mas dilingkungan karang taruna, apalagi ya mas kita hidup itu tidak bisa sendiri tetapmembutuhkan orang lain ya salah satu contohnya aku ikut kegiatan karang taruna mas. Nahh kalau merubah ke arah yang lebih baik itu bisa mengapa tidak.	300 305	
P	Coba menceritakan bagaimana kontrol emosi setelah melakukan usaha tersebut?		
S	Alhamdulillah, saya bisa beradaptasi dengan lebih baik daripada sebelumnya dan mungkin juga lebih rileks sih mas dalam berorganisasi, enggak tegang kayak dulu pas awal ikut karang taruna mas. Membuat rasa percaya diri saya tambah mas.	310	

P	Menurutmu hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mengelola emosi atau masalah yang di hadapi mas?	315	
S	Kalau dari hal yang berpengaruh sih menurut saya tongkongan teman-teman saya yang biasanya bareng kalo mengikuti organisasi sih mas, karena dari sana saya juga belajar dari orang yang lebih senior dari saya tentang bagaimana menyikapi hal-hal yang belum pernah ditemui sebelumnya mas. Apalagi juga lingkungan dikampus saya	320	
P	Adakah dukungan dari orang lain dalam membantu mengatasi permasalahan kontrol emosi yang anda alami?	325	
S	Tentu saja ada mas, pastinya orang tua yang menjadi salah satu dukunganuntuk mengatasi permasalahan yang saya hadapi mas. Dari orang tua saya dapat bimbingan tentunya dari kecil hingga sekarang.	330	
P	Dampak apa yang anda rasakan setelah mampu melakukan kontrol emosi?	335	Dampak setelah melakukan Regulasi Emosi.
S	Dampaknya sangat positif bagi saya begitu juga manfaat yang saya peroleh ketika mampu mengelola emosi saya lebih enjoy, lebih tenang, dan lebih bisa memahami situasi ketika mengikuti kegiatan karang taruna.	340	
P	Apakah anda merasa nyaman setelah anda melakukan kontrol emosi?		
S	Emmm, ya saya merasa nyaman setelah mengetahui regulasi emosi dengan baik dan juga memberi manfaat bagi saya yaitu bisa dibilang saya lebih memiliki pengalaman, lalu mungkin lebih peka terhadap keadaan yang saya hadapi mas ketika berorganisasi. Apalagi kita juga	345 350	

	bisa memberikan kesempatan orang lain dalam berpendapat mas. Setidaknya tiudak mengedepankan ego pribadi masing-masing mas.		
P	Baik mas arga mungkin sesi wawancara ini saya kira cukup, nanti apabila ada data yang perlu saya tambahkan saya minta bantuannya lagi ya mas, terima kasih sudah meluangkan waktunya mas.	355	Penutup.
S	Baik mas sama-sama . Nanti seumpama butuh data tambahan lagi bisa saya bantu	360	

Lampiran 3. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : KRP

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 14 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Gadingan Rt 01/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo

Narasumber : 3

Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum mas, gimana kabarnya?		Pembukaan
S	Waalaikumsalam mas, alhamdulillah sehat mas.		
P	Maaf ya mas mengganggu waktunya sebentar, di sini saya mau melakukan penelitian terkait dengan kontrol emosi diri dalam kegiatan karang taruna. Nah di sini saya minta bantuan sama mas Irul untuk berbagi pengalamannya terkait regulasi emosi.	365 370	
S	Ohh, iya mas monggo saya tidak keberatan. Saya siap membantu mas.		
P	Baik mas saya mulai ya sesi wawancara kali ini. Yang mau saya tanyakan, semenjak kapan mas Irul ikut kegiatan karang taruna?	375	
S	Mungkin baru satu tahun belakangan ini mas, tapi untuk kegiatannya saya sudah ikut sejak 2 tahun lalu.	380	
P	Terus gimana perasaamu saat mengikuti kegiatan karangtaruna mas?		

S	Untuk awalnya sih malu ya mas masih kurang percaya diri, karena masih bisa dibilang paling kecil diantara teman-teman yang lainnya. Jadi merasa malu untuk bergabung dengan teman yang lainnya. Jadi aku juga bingung mas mau ngapain di karang taruna ngrasain canggung dan lebih banyak diam.	385 390	
P	Oh ya saya paham mas, lalu pada saat berada dalam karangtaruna apakah menurutmu sudah mengikuti kegiatannya dengan baik?		
S	Saya kira belum mas, ya karena itu tadi belum ada teman yang seumuran saya mengikuti kegiatan karang taruna.	395	
P	Nah, pada saat kondisi seperti itu bagaimana usaha anda dalam mengontrol emosi?	400	
S	Ya saya coba tetap mengikuti kegiatan karang taruna mas, karena saya sendiri senang berorganisasi untuk persoalan malu saya pikir belakangan, hehe. Untuk urusan percaya diri ya saya cuek saja, yang penting saya mengikuti kegiatan tersebut dengan baik.	405	
P	Menurutmu seberapa penting pengaruh regulasi emosi dalam diri saat mengikuti organisasi?	410	
S	Bagiku penting banget mas, contohnya aja kalo di sindir tapi gak tau apa permasalahannya yang saya rasakan kalo bisa mengendalikan emosi lebih bisa menerima jadi gak gampang tersinggung kalo saya bisa mengendalikan emosiku. Yang saya rasakan begitu mas.	415	
P	Nah, jadi faktor apa saja yang mempengaruhimu saat mengalami masalah kontrol emosi tersebut?	420	

S	Ya yang paling utama teman mas, ya karena kalo berorganisasi kita tidak mungkin bisa sendiri mas. Pasti yaperlu teman untuk bekerja sama. Yang kedua dukungan orangtua. Sebenarnya saya belum boleh ikut karang taruna sama bapak ibu saya, tapi saya ngeyel terus akhirnya orangtua saya mendukung untuk mengikuti kegiatan organisasi.	425 430	
P	Apa yang biasanya dilakukan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?	435	
S	Intinya saya harus sadar diri, karena saya termasuk paling kecil diantara yang lain , saya mencoba mengikuti kegiatan dengan kesadaran saya sendiri.		
P	Bagaimana cara anda menyikapi emosi tersebut?	440	
S	Ya mau bagaimana lagi mas, saya sebagai anggota karang taruna yang baru saya ya harus mencoba menerima dan menyikapi permasalahan tentang regulasi emosi tersebut dengan baik mas, intinya mencoba menerima keadaan walaupun belum bisa ikut kegiatan dengan baik mas. Jadi pembelajaran buat saya untuk kedepannya jadi lebih baik lagi mas.	445 450	
P	Baik mas,terus apa manfaat yang diperoleh setelah mampu mengelola emosi mas?	455	
S	Untuk sementara waktu yang saya rasakan itu bisa lebih percaya diri, tidak mudah tersinggung dan lebih bisa menerima sih mas. Jadi selain itu juga merasa banyak yang saya lakukan itu juga bermanfaat bagi saya sendiri dari karang taruna tapi juga di sekolahpun juga merasakan seperti itu mas.	460	

P	Jadi, apakah kamu termotivasi dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam lingkup karangtaruna?	465	
S	Sangat termotivasi mas terbukti saya selama ini bisa lebih banyak mengenal orang yang bukan seumuran saya membuat saya juga lebih bermanfaat di karangtaruna mas, sebagai contohnya saya juga diberi kepercayaan dalam setiap kegiatan itu juga membuat saya semakin lebih baik lagi mengikuti kegiatan karang taruna.	470 475	
P	Menurutmu hal apa yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mengelola emosi atau masalah yang kamuhadapi?		
S	Menurut saya dorongan dalam diri saya ptibadi itu paling utama mas. Yang pertama niat yang saya miliki untuk mengikuti organisasi ini sendiri karena saya sendiri jadi ya bisa dikatakan kalau motivasi diri itu sangat penting untuk berorganisasi. Kemudian teman mas. Jadi kalau teman-teman yang ada di lingkungan organisasi mendukungmaka saya juga akan lebih mudah mengikuti kegiatan yang dilakukan karangtaruna mas.	480 485 490	
P	Dampak apa yang kamu rasakan setelah melakukan regulasi emosi apa mas?		
S	Dampaknya positif mas. Dalam hal apa saja yang ada di lingkup karang taruna menurut saya sangat penting juga regulasi emosi. Karena disini kita berorganisasi yang memiliki anggota karangtaruna yang masih muda semua. Kadang-kadang juga kontrol emosinya belum stabil mas termasuk saya hehehe. Tapi menurut saya regulasi emosi itu	495 500	

	memiliki banyak manfaat dalam segala hal berorganisasi.		
P	Apakah kamu merasa nyaman setelah melakukan regulasi emosi?	505	
S	Nyaman banget mas. Tapidengan syarat pengaruh teman dan kemauan diri sendiri itu sangat berpengaruh mas.		
P	Ok baik mas. Mungkin saya kira cukup untuk sesi wawancara kali ini, mohon maaf mengganggu waktunya ya mas. Assalamualaikum mas	510	
S	Siap mas. Semoga saya juga bisa membantu sebisa saya mas. Waalaikumsalam mas.	515	

Lampiran 4. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : AZS

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 19 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Gadingan Rt 03/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo

Narasumber : 4

Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum, apa kabar mbak?		Pembukaan
S	Waalaikumsalam mas. Alhamdulillah baik mas hehe		
P	Maaf ya mbak mengganggu waktunya sebentar mau minta bantuan sebentar ya mbak buat wawancara skripsi saya.	520	
S	Oh iya baik mas, tentang apa mas skripsinya?		
P	Begini mbak, skripsi saya terkait dengan regulasi emosi remaja karangtaruna.	525	
S	Ya mas tak bantu sebisa saya yaa, hehe.		
P	Iya mbak santai saja. Oh iya sejak kapan mbak nisa mengikuti kegiatan karangtaruna?		
S	Emm saya ikut karangtaruna itu sejak kelas 10 SMA. Tetapi saya sebelumnya sudah mengikuti pas ada kegiatan karangtaruna yaa hanya beberapa kali untuk ikut-ikut aja mas.	530	
P	Lalu bagaimana perasaan mbak nisa ketika mengikuti kegiatan karangtaruna?	535	
S	Saya masih malu-malu mas, karena saya jarang keluar rumah, jadi saya agak sedikit kesulitan buat beradaptasi sama mudah tersinggung pas mengikuti	540	

	kegiatan karangtaruna. Soalnya kan kadang ada juga yang ngasih komentar yang gak baik mas apalagi saya orangnya gampang emosi.	545	
P	Terus pada saat karangtaruna itu, apakah anda sudah merasa mengikuti kegiatannya dengan baik?		
S	Kalo saya pribadi belum ngerasa mengikuti dengan baik ya mas, karena di luar sini saya juga ada kuliah dan kegiatan kampus.	550	
P	Nah, dalam kondisi tersebut bagaimana usahamu untuk mengontrol emosi?	555	
S	Saya tidak begitu aktif mengikuti kegiatan karangtaruna karena saya merasa minder dan malu untuk membaur dengan teman-teman mas. Tetapi saya berusaha untuk mengikuti kegiatannya walaupun tidak bisa sepenuhnya mengikuti kegiatan di karangtaruna.	560	
P	Lalu menurut mbak nisa seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti organisasi?	565	
S	Kontrol emosi ya mas, bagi saya ya sangat penting karena memang di dalam organisasi pasti ada pro dan kontra, saling menyinggung satu sama lain. Tetapi saya cuek aja mas soalnya ya saya emang jarang mengikuti kegiatan ini.	570	
P	Lalu mbak, apa saja faktor yang mempengaruhi anda saat mengalami masalah kontrol emosi tersebut?	575	
S	Faktor utama bagiku dari kita sendiri bisa, karena saya orangnya minder sama temen-temen jadi membuat saya malas untuk ikut dalam kegiatan. Soalnya kalo di karangtaruna tiap ada masalah pasti kebanyakan akan menjadi masalah besar, jadi saya malas mau bergabung	580 585	

	dengan mereka. Sedikit-sedikit pasti nyindir jadi saya kurang nyaman dengan keadaan itu.		
P	Apa yang biasa anda lakukan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?	590	
S	Emm apa ya mas, biasanya saya lebih ke menghindari penyebab emosi saya, jadi lebih ke diam dan di tinggal aja sebentar.	595	
P	Jadi apa manfaat yang diperoleh setelah anda mampu mengelola emosi?		
S	Emm ya mungkin kalo bisa mengontrol emosi yang baik saya akan menjadi lebih mudah dalam bersosialisasi dengan baik. Karena kalo saya memahami tentang regulasi emosi itu sangat bermanfaat, khususnya untuk berorganisasi.	600	
P	Ya mbak saya paham kok, lalu apakah anda termotivasi dan memiliki keinginan untuk lebih baik dalam lingkup karangtaruna?	605	
S	Ya saya kepengen mas buat merubah ini, tapi saya belum bisa menemukan solusinya. Jadi untuk sementara ya begini dulu saja. Nanti perlahan saya yakin pasti akan mengikuti kegiatan karangtaruna secara aktif jika sudah tidak ada pro dan kontra seperti itu.	610 615	
P	Jadi apakah mbak nisa mendapat dukungan dari orang lain dalam membantu mengatasi permasalahan kontrol emosi yang anda alami?		
S	Orang tua ya membantu sedikit-sedikit mas karena mungkin saya menyadari orangnya susah menerima masukan. Jadi orang tua lebih banyak diam dan menuruti kemauan saya. Tetapi kadang mereka hanya sekedar mengingatkan saja untuk saya mengontrol emosi.	620 625	

P	Terus sekarang mbak dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan kontrol emosi?		
S	Untuk dampaknya saya mungkin belum bisa menerima permasalahan yang ada di karang taruna, karena diri saya pribadi. Untuk ke depannya saya akan mencoba lebih baik lagi.	630	
P	Apakah anda merasa nyaman setelah anda melakukan kontrol emosi?	635	
S	Ya mungkin sedikit-sedikit sekarang saya lebih menerima dan banyak diam. Tapi untuk nyaman dalam hal regulasi emosi mungkin saat ini belum bisa.	640	
P	Oh begitu ya mbak, ya sudah mbak ini dulu yang saya tanyakan ya mbak. Terimakasih untuk waktunya sudah membantu penelitian saya ini mbak Wassalamualaikum	645	Penutup
S	Oh iyaa mas gapapa, sama-sama ya mas. Waalaikumsalam		

Lampiran 5. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : TGD

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 23 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Gadingan Rt 01/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo

Narasumber : 5

Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum mbak.		Pembukaan
S	Waalaikumsalam mas.	650	
P	Bagaimana kabarnya mbak ?		
S	Alhamdulillah baik mas. Ada yang perlu saya bantu mas ?		
P	Begini mbak, saya kesini mau penelitian terkait dengan skripsi saya mengenai regulasi emosi remaja karang taruna "JEPRIK".	655	
S	Oalah. Baik mas sebisanya saya bantu untuk menggali informasi terkait regulasi remosi yang ada di karangtaruna "JEPRIK" mas.	670	
P	Iya mbak, yaudah ini yang saya tanyakan bagaimana pendapatmu tentang regulasi emosi remaja dalam organisasi karangtaruna?		
S	Menurut saya mas regulasi emosi yang terjadi pada remaja karang taruna "JEPRIK" ini sendiri terjadi dan menurut saya sangat berpengaruh terhadap berlangsungnya anggota karang taruna dalam mengikuti kegiatan yang ada mas, secara garis besar regulasi emosi yang terjadi dalam karang taruna "jeprik" sudah mulai menunjukkan	675 680 685	

	kemajuan mas. Dimana setiap anggota sekarang memahami perannya masing-masing ketika berorganisasi.		
P	Kegiatan apa yang dilakukan organisasi karangtaruna untuk mengamati regulasi emosi yang dialami oleh anggota?		
S	Ya saya sebagai ketua karang taruna selalu memberikan masukan sama anggota saya setiap ada kegiatan yang saya amati. Sebagai contoh ya kita kalau ada kerja bakti kan bisa juga mas terjadi konflik entah kesalah pahaman antara remaja satu dengan yang lain. Nah itu tadi saya selaku ketua ya mencoba menjembatani apa yang terlihat disetiap anggota saya melalui komunikasi yang baik. secara perlahan hal-hal yang selama 1 tahun ini saya terapkan ya ada manfaatnya mas. Intinya dalam organisasi ini kita jalin seperti membangun rumah tangga mas. Tidak ada yang dispesialkan dan tidak ada juga yang disepelekan. Jadi kita merangkul semua anggota untuk bekerja sama dalam organisasi. Begitu kira-kira mas kalau saya mengamati proses perkembangan dan kontrol emosi yang ada di setiap anggota saya.	690 695 700 705 710	
P	Emm, brarti menurut mbak rona bisa dikatakan setiap kegiatan itu bisa dilakukan pengamatan ya mbak. Lalu bagaimana kemampuan yang dimiliki subjek dalam menghadapi masalah regulasi emosi?	715	
S	Menurut saya mas setiap anggota memiliki karakter masing-masing mas, ada yang perlu di dekati di kasih tau terus baru bisa kembali aktif dalam karang taruna. Kemudian juga ada yang lebih baik menyendiri dalam	720 725	

	menyelesaikan masalahnya, ada juga mas yang menganggap cuek dan tidak terjadi apa-apa tapi dirinya selalu enjoy mengikuti kegiatan karang taruna mas. Sebagai contoh yang mas yusuf sebutkan diatas untuk melengkapi data penelitian menurut saya sesuai apa yang diperlihatkan ketika mereka mengikuti kegiatan karang taruna mas.	730	
P	Menurutmu ,apakah subjek termasuk orang yang memiliki kontrol emosi yang positif atau negatif?		
S	Kalau menurut saya pribadi ya mas, mas AM itu orangnya cenderung pendiam tapi soal tanggung jawab selalu baik mas. Kontrol emosi yang dilakukan menurut saya positif mas mengingat juga AM mempunyai pengalaman berorganisasi di tingkat sekolah dulu, jadi itu sangat berguna bagi dirinya dilingkungan karang taruna. Kemudian untuk mas PA yaitu orangnya aktif sekali dalam karang taruna mas, bahkan tanggung jawab yang diberikan selalu dilaksanakan untuk kontrol emosinya sangat positif intinya sudah bisa memikir dewasa mas. Kalau mas KRP itu cukup baik dalam hal beradaptasi intinya dia mudah bergaul dan memiliki kontrol emosi dengan baik. terbukti dengan sikapnya ketika ada permasalahan dengan anggota yang lain dia selalu meminta bantuan orang yang lebih dewasa dalam menyelesaikan permasalahannya dengan baik. untuk mbak AZS menurut saya termasuk memiliki regulasi emosi yang kurang baik. dia terkadang mudah tersinggung dan lebih memilih menyendiri ketika tidak ada teman sebayanya yang	735 740 745 750 755 760 765	

	mengikuti karang taruna. Jadi bagi saya termasuk kurang mudah beradaptasi dan mengontrol emosi untuk AZS. Mungkin itu penjelasan dari setiap anggota yang mas yusuf jadikan subjek penelitian mas.		
P	Bagaimana hubungan subjek dengan anggota karangtaruna lainnya?	770	
S	Kalau untuk hubungan subjek dengan anggota lain termasuk cukup baik semua mas cuman berbeda-beda respon terhadap diri masing-masing anggota ada yang memerlukan ajakan untuk lebih aktif dalam karang taruna, ada juga yang secara sadar kiri mengakui tanggung jawabnya di masyarakat yang sudah mengikuti karang taruna.	775 780	
P	Baik mbak mungkin cukup ini dulu yang saya tanyakan maaf mengganggu waktu istirahatnya. Terimakasih banyak mbak Assalamualaikum	785	Penutup
S	Baik mas gakpapa nanti kalau butuh data untuk melengkapi lagi saya siap membantu mas. Sama-sama mas semoga juga bermanfaat untuk penelitiannya. Waalaikum salam mas	800	

Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara

Nama : NMA

Jenis Kelamin : Laki-laki

Usia : 20 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Gadingan Rt 01/10, Jombor, Bendosari, Sukoharjo

Narasumber : 6

Keterangan : P : Peneliti S : Subjek

Keterangan	Verbatim	Nomor Baris	Tema
P	Assalamualaikum mas	805	Pembukaan
S	Waalaikumsalam mas, wah gimana ini kabarnya? Sudah lama nggak jumpa, hehe.		
P	Alhamdulillah baik mas, lha gimana kabarmu sendiri? kok kayaknya sekarang lagi sibuk kerja sampe jadi jarang nongkrong, hehe.	810	
S	Hehe, iya mas udah banyak kerjaaan sekarang. Gimana mas ada yang bisa tak bantu?		
P	Gini mas, kebetulan saya baru penelitian di Karangtaruna “JEPRIK” tentang regulasi emosi. Nah saya minta bantuan untuk menjadi subjek dalam penelitian saya.	815	
S	Baik mas saya tidak keberatan dan malah senang jika saya bisa bantu.	820	
P	Oke mas. Di sini yang akan saya tanyakan pertama masuk ke karangtaruna sejak kapan mas?		

S	Udah lama mas saya, kira-kira ya kelas 3 SMP dulu udah ikut karangtaruna.	825	
P	Ohh, sudah lama juga ya mas. Terus dulu pertama kali ikut karangtaruna perasaannya gimana mas?		
S	Ya saya senang sih mas, soalnya ini karena kemauan saya sendiri awalnya, dan selain itu saya sendiri juga senang mengikuti kegiatan-kegiatan karangtaruna. Jadi saya sebelum ikut dulu juga udah sering ikut misal kerja bakti, sinoman, dan lain-lain.	830 835	
P	Bagus berarti mas. Terus sekarang ini apakah sudah merasa bisa beradaptasi atau mengikuti kegiatan karangtaruna dengan baik?	840	
S	Menurut saya ya mas, kalo adaptasi itu tergantung orangnya mas. Nahkalo saya sih kebetulan bergaul jadi ya saya merasa gak ada masalah dengan anggota lainnya mas, saya gak pernah membedakan teman yang satu dengan yang lainnya mas, semua menurut saya yaa sama aja. Kalo masalah mengikuti kegiatan dengan baik atau belum, saya merasa sudah mas.	850	
P	Lalu menurut anda seberapa penting pengaruh kontrol emosi dalam diri saat mengikuti kegiatan berorganisasi?	855	
S	Emm menurut saya pribadi mas, kontrol emosi sangat berpengaruh terhadap kegiatan karangtaruna mas, karena setiap orang juga memiliki kontrol emosi yang berbda-beda, tetapi untuk saya sendiri kontrol emosi itu penting.	860	

P	Kemudian faktor apa saja yang mempengaruhi dalam proses regulasi emosi?	865	
S	Faktornyaa, emm yang pertama itu tetep keluarga ya mas, karena apa yang diajarkan bapak ke saya itu mulai dari nasehat, motivasi yang diberikan kepada saya InsyaAllah saya mencoba menjalankan mas. Karena kita juga harus menyadari kita makhluk sosial yang hidup berdampingan apalagi menghadapi perbedaan mas, sikap toleransi harus selalu diutamakan.	870	
P	Baik mas, terus apa yang bisa anda lakukan untuk meredakan emosi mas?	875	
S	Kalo saya sih di bawa have fun aja mas, toh kita juga tidak hanya mengedepankan ego sendiri-sendiri, kita di karangtaruna juga menganggap seperti keluarga.	880	
P	Apa usaha yang anda lakukan ketika mengalami keadaan tersebut?		
S	Emm bagi saya simpel mas, bahwa setiap permasalahan itu ada jalan keluarnya dan saya meyakini itu mas, jadi manfaatnya ya saya lebih bisa adaptasi dan bergaul lebih dengan teman-teman di karangtaruna. Setidaknya menghadapi setiap masalah itu jangan dengan emosi harus dipikir akibatnya juga.	885	
P	Kemudian apa motivasi anda untuk mengikuti kegiatan karangtaruna?	890	
S	Motivasi ya mas, saya sendiri lebih ke dorongan diri sendiri untuk lebih baik		

	setiap menghadapi masalah mas, pelajaran atau hikmah yang bisa kita ambil harus kita sadari untuk membuat diri kita lebih baik lagi mas.	895	
P	Menurut anda, hal apa yang sangat berpengaruh dalam mengelola emosi?		
S	Dorongan orang tua dan kemauan diri sendiri itu lebih berpengaruh mas, karena bagaimanapun kita yang menghadapi dan kita sendiri yang harus memikirkan permasalahan itu bisa selesai. Nah kalo tidak bisa minta bantuan sama orang tua yang lebih berpengalaman dalam hidup bermasyarakat mas.	900 905	
P	Terus sekarang mas dampak apa yang anda rasakan setelah melakukan kontrol emosi?		
S	Sangat positif mas adanya regulasi emosi kita tau bahwa setiap orang mempunyai cara meredakan emosi secara individu dan saya sendiri harus sadar setiap orang itu berbeda cara menghadapinya mas.	910	
P	Apakah anda merasa nyaman setelah anda melakukan kontrol emosi?	915	
S	Sangat nyaman		
P	Yasudah itu saya yang saya tanyakan mas, terimakasih atas bantuan yang sudah diberikan kepada saya Wasalamualaikum	920	
S	Iya mas sama-sama		Penutup

	Waalaikumsalam		

Lampiran 7

Lampiran Dokumentasi

Lampiran 8 :

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama	: Yusuf Bachtiar
Tempat/Tgl Lahir	: Sukoharjo, 10 September 1997
Jurusan	: Bimbningan Konseling Islam
Nim	151221114
E-Mail	: yb09041@gmail.com
Riwayat Pendidikan	: 1. TK BA Aisyiyah Gadingan Sukoharjo
	2. SD Negeri 01 Jombor Sukoharjo
	3. SMP Negeri 01 Sukoharjo
	4. SMA Negeri 01 Nguter Sukoharjo
	5. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 25 Januari 2022

Penulis,

Yusuf Bachtiar