

**REGULASI EMOSI PADA ANGGOTA BARU UNIT KEGIATAN
MAHASISWA KOMUNITAS SENI (UKM KOMSI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:
Mohammad Hafid
205103050018

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
SEPTEMBER 2025**

**REGULASI EMOSI PADA ANGGOTA BARU UNIT KEGIATAN
MAHASISWA KOMUNITAS SENI (UKM KOMSI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Oleh:
Mohammad Hafid
NIM: 205103050018

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
SEPTEMBER 2025**

**REGULASI EMOSI PADA ANGGOTA BARU UNIT KEGIATAN
MAHASISWA KOMUNITAS SENI (UKM KOMSI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

**Mohammad Hafid
NIM: 205103050018**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi
NIP.198706262019032008

**REGULASI EMOSI PADA ANGGOTA BARU UNIT KEGIATAN
MAHASISWA KOMUNITAS SENI (UKM KOMSI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Kamis
Tanggal: 30 Oktober 2021

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

Anugrah Sulistiyowati, M.Psi., Psikolog
NIP. 199009152023212052

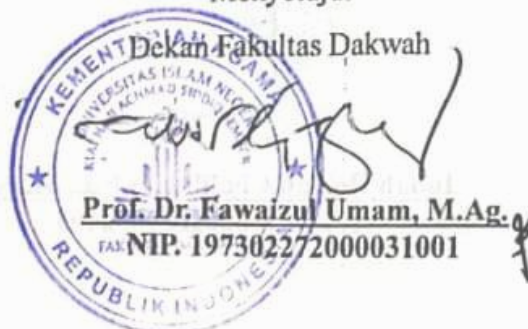
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.

2. Indah Roziyah Cholilah, M.Psi.

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



MOTTO

○ ايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلوة ○ ان الله مع الصبرين

Artinya : ”Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah : 153)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahan (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012), Al-Baqarah: 153

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang telah menyertai setiap langkah penulis hingga terselesaikannya karya tulis ini. Segala perjuangan penulis hingga titik ini, penulis persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan penulis kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga apa yang telah diupayakan menjadi amal jariyah dan bernilai kebaikan di sisi-Nya.

Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan mulia Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, yang ajarannya menjadi cahaya dalam menempuh jalan ilmu, kesabaran, dan ketulusan dalam kehidupan. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibunda tercinta Rahma Wati yang telah melahirkan saya, dan Ayahanda Amin. karena Doanya yang tak pernah terputus, kesabaran yang tak terhingga, kasih sayang yang tulus yang tak terbalas menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan karya ini.
2. Untuk saudara kandung saya. Ridwan Madrosi dan Ahmad Fauzan. Terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang senantiasa hadir dalam setiap proses perjuangan akademik ini, serta memotivasi untuk tetap kuat dan gigih dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing manusia dari zaman kebodohan, kebobrokan moral, menuju ke zaman yang terang benderang yakni zaman yang penuh keislaman. Puji syukur bagi Allah atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati mengucapkan banyak terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hefni, S. Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, S. Ag, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A. selaku ketua jurusan Psikologi Dan Bimbingan Konseling
4. Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
5. Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan banyak ilmu, mendidik, serta membimbing selama penulis menempuh Pendidikan.
7. Segenap Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
8. Segenap anggota UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan izin dan memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman serta kemudahan dalam melakukan proses penelitian.
9. Teman-teman serta sosok penting yang dimana memberikan support tiada henti kepada saya dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan kemampuan terbaik saya.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangsih pengetahuan, dalam bidang pemberdayaan masyarakat, baik bersifat teoritis maupun praktis. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun semangat penulis, diharapkan dari pembaca demi perbaikan penelitian selanjutnya.

Jember, 4 November 2025

Penulis

ABSTRAK

Mohammad Hafid, 2025: Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Anggota Baru, Unit Kegiatan Mahasiswa, Sen.*

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif dalam konteks sosial maupun personal. Penelitian ini meninjau regulasi emosi berdasarkan enam dimensi utama, yaitu: pengenalan emosi (kemampuan mengenali emosi yang muncul dalam diri), pemahaman emosi (kemampuan memahami sumber dan makna dari emosi tersebut), pengelolaan emosi (upaya mengarahkan emosi agar tidak mengganggu fungsi sosial dan personal), ekspresi emosi (kemampuan mengekspresikan emosi sesuai norma sosial), refleksi emosi (proses meninjau kembali pengalaman emosional untuk pembelajaran diri), serta pemanfaatan emosi (menggunakan emosi sebagai motivasi dan inspirasi dalam beraktivitas, khususnya dalam kegiatan seni).

Fokus penelitian ini Bagaimana Gambaran Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember ? tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran regulasi emosi pada anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari tiga anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni UKM KOMSI yang dipilih secara purposif, yaitu Galah (GL), Gasken (GK), dan Minor (MN), yang telah melalui proses rekrutmen meliputi Diklat Ruang, Diklat Lapang, dan Pentas Studi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang berkembang dengan karakteristik yang berbeda sesuai kepribadian dan pengalaman masing-masing. Mereka mampu mengenali dan memahami emosi yang muncul, baik yang bersumber dari faktor internal seperti kelelahan maupun eksternal seperti dinamika kelompok. Strategi pengelolaan emosi yang digunakan beragam, meliputi teknik meditasi, komunikasi interpersonal, penarikan diri sementara, serta partisipasi dalam forum refleksi. Ekspresi emosi cenderung disesuaikan dengan norma sosial untuk menjaga keharmonisan kelompok. Refleksi emosi dilakukan untuk mengevaluasi pengalaman dan memperbaiki hubungan sosial. Selain itu, emosi baik positif maupun negatif dimanfaatkan sebagai sumber motivasi dan inspirasi dalam menciptakan karya seni, seperti lagu, puisi, dan pertunjukan.

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Istilah.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Peneltian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40

B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Subyek Penelitian.....	41
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Analisis Data.....	46
F. Keabsahan Data.....	48
G. Tahap-tahap Penelitian.....	48
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	50
A. Gambaran Obyek Penelitian	50
B. Penyajian Data dan Analisis.....	53
C. Pembahasan Temuan.....	95
BAB V PENUTUP.....	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Saran - saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	121

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Penelitian Terdahulu	21
TABEL 4.1 Struktur Kepengurusan.....	52
TABEL 4.2 Anggota Baru Angkatan 21	53



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia adalah makhluk yang memiliki perasaan dan emosi. Kehidupan manusia dipenuhi dengan beragam emosi dan perasaan. Tanpa emosi, sulit bagi manusia untuk menikmati hidup secara maksimal karena emosi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan. Selain itu, emosi juga berperan sebagai bentuk komunikasi yang memengaruhi manusia, baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain. Dalam interaksi tersebut, berbagai pengalaman pasti terjadi, menghasilkan beragam jenis emosi yang tercermin melalui berbagai ekspresi. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, regulasi emosi memainkan peranan penting dalam membangun hubungan interpersonal, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung individu dalam mencapai tujuan mereka. Regulasi emosi yang efektif berkorelasi dengan kemampuan adaptasi yang lebih baik, pengambilan keputusan yang matang, dan keterlibatan sosial yang lebih harmonis.¹

Keberadaan Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember telah menjadi motor penggerak utama dalam mengasah dan mengembangkan bakat seni mahasiswa. Komunitas Seni (KOMSI) tidak hanya menyediakan wadah bagi mahasiswa untuk mengekspresikan kreativitas mereka secara bebas,

¹ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

tetapi juga berperan sebagai ruang inovatif yang mendorong penciptaan karya seni non-formal tanpa terikat pada norma atau pakem tertentu. Dengan kebebasan yang dimilikinya, Komunitas Seni (KOMSI) membuka peluang bagi mahasiswa untuk bereksperimen dengan berbagai genre seni, menginspirasi mereka untuk menciptakan karya yang unik dan penuh inovasi, serta turut memperkaya kehidupan budaya di lingkungan kampus secara menyeluruh.

Kehidupan mahasiswa sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan emosional, termasuk ketika bergabung dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), khususnya pada Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak pada bidang kesenian. Calon anggota baru dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut mereka untuk dapat mengelola emosi dengan baik, seperti menghadapi penilaian saat proses pendidikan dan pelatihan (Diklat), bekerja sama dalam tim seni, serta mengekspresikan kreativitas melalui seni yang sering kali melibatkan perasaan mendalam. Pada lingkup Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), calon anggota baru sering kali menghadapi berbagai situasi emosional yang kompleks, seperti rasa gugup saat pementasan, antusiasme saat diterima menjadi anggota, hingga tekanan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok, seperti keterlibatan dalam kepanitian pementasan. Kebutuhan untuk mengelola emosi secara efektif menjadi semakin penting

karena mereka harus menunjukkan kemampuan seni sekaligus membangun hubungan yang baik dengan anggota lain.²

Fenomena ini memiliki kemiripan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gladhys Elliona Syahutari dalam jurnalnya yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis dalam Proses Kreatif Aktor Teater Satu”, yang meneliti kesejahteraan psikologis aktor dalam proses kreatif di kelompok teater.³ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses berteater menuntut aktor untuk memiliki regulasi emosi yang baik guna mencapai kesejahteraan psikologis. Aktor yang mampu mengelola emosinya dengan tepat akan menunjukkan ciri-ciri kesejahteraan psikologis seperti kemandirian (autonomy), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), penguasaan lingkungan (environmental mastery), dan pertumbuhan diri (personal growth) sebagaimana dikemukakan oleh Carol D. Ryff dan Corey L. M. Keyes.⁴ Regulasi emosi dalam konteks teater juga menjadi faktor penting yang memengaruhi fokus, produktivitas, serta kemampuan adaptasi aktor terhadap dinamika kelompok dan tekanan pementasan.⁵

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa dunia seni, baik dalam konteks teater profesional maupun organisasi seni mahasiswa, sama-sama menuntut kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Namun,

² Observasi dan wawancara di UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

³ Gladhys Elliona Syahutari, “Kesejahteraan Psikologis dalam Proses Kreatif Aktor Teater Satu,” *Jurnal Kajian Seni* Vol. 05, No. 02 (April 2019): 167–181.

⁴ Carol D. Ryff dan Corey L. M. Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited,” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–727.

⁵ Syahutari, “Kesejahteraan Psikologis dalam Proses Kreatif Aktor Teater Satu,” 178–180.

penelitian Syahutari lebih menyoroti aktor teater profesional yang telah berpengalaman, sedangkan studi mengenai regulasi emosi pada anggota baru organisasi seni di lingkungan perguruan tinggi masih sangat terbatas. Padahal, pada tahap awal keanggotaan, mahasiswa berada pada fase penyesuaian diri yang kritis terhadap lingkungan sosial dan tuntutan artistik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana strategi regulasi emosi diterapkan oleh anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, sebagai bentuk adaptasi emosional dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan seni kampus.

Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) merupakan bagian yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan ketrampilan diluar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu relatif singkat dengan metode yang lebih mengutamakan pada praktek daripada teori. Pendidikan dan pelatihan merupakan penciptaan suatu lingkungan dimana para pegawai dapat memperoleh atau mempelajari sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan dan perilaku yang spesifik yang berkaitan dengan pekerjaan. Dalam hal pengembangan perilaku, pendidikan lebih dominan pada dimensi ideografik yaitu pengembangan individu dan kepribadian seseorang sesuai dengan disposisinya. Sedangkan pelatihan lebih berdimensi nomotetik yaitu kepada tuntutan-

tuntutan lembaga dan peranan yang diharapkan dari seseorang yang sesuai dengan tujuan lembaga.⁶

Calon anggota baru UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) komunitas seni sering kali menghadapi tantangan emosional, terutama selama proses seleksi, adaptasi, dan integrasi ke dalam lingkungan organisasi. Regulasi emosi, yang mencakup kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, menjadi aspek penting dalam menentukan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan dan ekspektasi lingkungan baru. Calon anggota yang belum memiliki pemahaman atau keterampilan regulasi emosi yang memadai, sehingga mereka cenderung mengalami stres, kebingungan, atau bahkan burnout akibat tekanan sosial, tuntutan kinerja seni, dan proses interaksi dengan sesama anggota. Yaitu seperti kurang fokusnya ketika melakukan kegiatan latihan bermusik, sering lupa membaca naskah teater yang akan ditampilkan, dan juga dalam kegiatan kepanitiaan sering melupakan jobdesk yang diberikan oleh pengurus Komunitas Seni (KOMSI). Selain itu, meskipun beberapa program pelatihan atau pembekalan untuk calon anggota telah dirancang, fokusnya sering kali lebih pada aspek teknis seni dibandingkan dengan pengembangan aspek psikologis seperti regulasi emosi. Hal ini menyoroti perlunya calon anggota baru memiliki strategi

⁶ Rivai, V. (2009). Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan. Jakarta: Raja Grafindo Persada. UNIKOM DIGITAL LIBRARY

regulasi emosi yang baik untuk tetap bisa menjadi anggota baru di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI).⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Andrew Newman, Niki Black, dan Bruce Davenport, dalam jurnal *The International Journal of Heritage Studies* berjudul “The Use of Emotion Regulation by Visitors to Contemporary Art Commissions in Heritage Sites” menunjukkan bahwa pengalaman berinteraksi dengan karya seni dapat menjadi sarana penting bagi individu untuk melakukan regulasi emosi secara adaptif. Dalam penelitian tersebut, pengunjung yang menghadiri pameran seni kontemporer di situs warisan budaya menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan reaksi emosionalnya terhadap karya seni melalui refleksi dan pemaknaan ulang terhadap pengalaman yang dirasakan. Yaitu dimana, seorang partisipan yang semula merasa tidak nyaman terhadap karya instalasi di situs bersejarah Gibside, kemudian mengubah persepsinya setelah memahami makna simbolik karya tersebut. Ia menyatakan bahwa awalnya menganggap karya itu sebagai bentuk intrusi (tidak nyaman atau menolak secara emosional) terhadap situs bersejarah, namun setelah memahami konteks artistiknya, muncul perasaan apresiatif dan kagum terhadap makna yang disampaikan oleh seniman.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses regulasi emosi tidak hanya terjadi dalam konteks pribadi, tetapi juga dalam interaksi sosial dan budaya. Pengalaman seni memungkinkan individu untuk melakukan

⁷ Observasi dan wawancara di UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

cognitive change atau perubahan kognitif, yakni menafsirkan ulang emosi negatif menjadi pemahaman yang lebih positif dan adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, aktivitas seni bukan hanya wadah ekspresi estetika, tetapi juga ruang belajar emosional di mana individu dapat mengenali, memahami, dan menyeimbangkan emosinya. Jika dikaitkan dengan konteks anggota baru UKM Komunitas Seni (UKM KOMSI), hasil penelitian Newman dkk. ini memperlihatkan pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi situasi sosial dan artistik yang kompleks. Seperti halnya pengunjung pameran yang belajar mengelola reaksi emosionalnya terhadap karya seni, anggota baru UKM seni juga perlu mengembangkan kemampuan serupa untuk dapat beradaptasi dengan tekanan sosial, kritik artistik, dan tuntutan kinerja dalam komunitas seni.⁸

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks UKM Komunitas Seni, terutama pada proses Diklat, diperlukan perhatian terhadap pengembangan regulasi emosi sebagai bagian dari kesiapan psikologis anggota baru. Penelitian ini menjadi penting untuk menggambarkan bagaimana regulasi emosi diterapkan dan dikembangkan oleh anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, khususnya dalam menghadapi tekanan emosional selama proses pendidikan dan pelatihan keorganisasian.

⁸ Andrew Newman, Niki Black, & Bruce Davenport, "The Use of Emotion Regulation by Visitors to Contemporary Art Commissions in Heritage Sites," *The International Journal of Heritage Studies*, Vol. 29, No. 12 (2023): 1447.

Berbagai rangkaian acara tahapan dalam proses penerimaan calon anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). Dimulai dari pendidikan dan pelatihan (Diklat) ruang, pendidikan dan pelatihan (Diklat) lapang, dan proses pementasan atau bisa disebut pentas study.

Pendidikan dan pelatihan (Diklat) ruang merupakan salah satu tahap penting dalam proses pendidikan dan pelatihan di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). Program ini bertujuan membekali anggota baru dengan dasar-dasar teori seni, meliputi konsep, sejarah, teknik, dan filosofi seni, yang menjadi landasan sebelum memasuki proses kreatif yang lebih kompleks. Dalam diklat ini, anggota mengenal berbagai bentuk seni, seperti seni rupa, musik, tari, dan teater, serta mempelajari teknik-teknik dasar seperti teori warna, notasi musik, dan olah tubuh. Selain aspek teknis, diklat ruang juga mengenalkan visi, misi, dan nilai komunitas seni, menanamkan rasa kebersamaan, serta membangun motivasi dan semangat berkarya. Peserta dapat berdiskusi, bertanya, dan terinspirasi dari pengalaman para narasumber, pelatih, maupun senior. Dengan demikian, diklat ruang menjadi sarana penting untuk mempersiapkan anggota secara teori dan mental sebelum melanjutkan ke tahap praktik lapangan.

Selanjutnya Pendidikan dan pelatihan (Diklat) lapang, merupakan tahap lanjutan dalam pendidikan di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) yang menekankan aplikasi praktis dari pengetahuan

dan keterampilan seni. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada anggota dalam menciptakan, menampilkan, dan mengeksplorasi seni di lingkungan nyata, seperti ruang terbuka, ruang publik, atau tempat yang menantang. Tujuannya adalah melatih adaptabilitas, kreativitas, dan kemampuan menemukan inspirasi dari lingkungan, budaya, serta interaksi sosial.

Selain itu, diklat lapang mengajarkan pentingnya kerja tim dalam menciptakan karya seni kolaboratif, seperti mural, tari kolosal, atau teater luar ruangan. Anggota dilatih untuk menghadapi tantangan seperti tenggat waktu, kondisi cuaca, dan interaksi dengan audiens, yang mengasah daya tahan mental dan manajemen waktu. Diklat ini tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan berkomunikasi melalui seni, memperkuat rasa percaya diri, solidaritas, dan dedikasi. Dengan pengalaman ini, anggota diharapkan lebih siap berkontribusi dalam kegiatan seni komunitas di masa depan. calon anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) tidak hanya belajar tentang seni sebagai keterampilan teknis tetapi juga sebagai cara berkomunikasi dengan masyarakat luas. Proses ini diharapkan dapat membangun rasa percaya diri anggota dalam memamerkan karya mereka, sekaligus memperkuat nilai-nilai solidaritas, kerja keras, dan dedikasi terhadap seni.

Tahap akhir penerimaan calon anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) adalah Pentas Studi, yang

berfungsi sebagai wadah bagi calon anggota untuk menampilkan hasil pembelajaran dan eksplorasi seni selama masa diklat. Pentas ini tidak hanya menjadi ajang pertunjukan karya, tetapi juga sebagai media evaluasi, apresiasi, dan interaksi dengan audiens, sekaligus menjembatani teori dan praktik seni. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung dalam dinamika pementasan, seperti persiapan teknis, manajemen panggung, komunikasi tim, dan penyesuaian saat tampil di depan penonton. Selain keterampilan seni, anggota juga dilatih berpikir kritis, bekerja sama, dan mengatasi tekanan. Pentas studi menjadi tolak ukur keberhasilan program rekrutmen, dengan setiap karya mencerminkan penguasaan teknik, konsep, dan nilai seni yang telah diajarkan.

Dari sudut pandang Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), pentas ini memperkuat identitas komunitas seni di mata publik, baik di kampus maupun masyarakat luas, melalui karya-karya berkualitas yang menunjukkan eksistensi sebagai wadah pengembangan seniman muda berbakat. Pentas studi juga menjadi sarana memperkenalkan seni sebagai bagian penting dari kehidupan dan inspirasi untuk menghargai budaya. Dengan kegiatan ini, anggota diharapkan berkembang secara kreatif, profesional, dan berkomitmen menjaga seni sebagai ekspresi budaya dan identitas kolektif.⁹

Berdasarkan konteks penelitian tersebut, Manusia sebagai makhluk emosional dan sosial memiliki keterikatan erat dengan perasaan dan emosi

⁹ Observasi di KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

yang tercermin dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk seni. Dalam kehidupan mahasiswa, terutama yang tergabung dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Komunitas Seni seperti UKM KOMSI, pengelolaan emosi menjadi elemen penting. Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) bergerak di bidang seni dan sering kali menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mengekspresikan kreativitas dan berinteraksi dalam lingkungan yang penuh dinamika emosional. Dalam proses penerimaan anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), tahapan yang dijalankan meliputi pendidikan dan pelatihan (Diklat) ruang, lapang, dan Pentas Studi sebagai puncaknya.

B. Fokus Penelitian

Sesuai dengan latar belakang yang sudah dipaparkan oleh peneliti, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu, Bagaimana Gambaran Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahannya yang sudah dipaparkan oleh peneliti, penelitian ini mempunyai tujuan yakni, Untuk mengetahui Gambaran Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Uin Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan mampu menjadikan acuan dalam mengembangkan ilmu psikologi industri & organisasi Khususnya terkait konsep Regulasi Emosi pada Calon Anggota baru pada dalam sebuah organisasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Anggota Baru

Bagi calon anggota diharapkan bisa melakukan regulasi pada saat menghadapi tantangan & kesulitan yang dihadapi dalam organisasinya dengan lebih tenang dan bijak. Selain itu, strategi pengelolaan emosi yang tepat juga dapat membantu mereka tetap fokus dan produktif, tidak hanya dalam menciptakan karya seni, tetapi juga dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan sesama anggota maupun audiens. Regulasi emosi yang baik tidak hanya bermanfaat untuk kegiatan seni, tetapi juga memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI)

Pemahaman tentang regulasi emosi calon anggota baru sangat penting bagi UKM KOMSI untuk menyusun program pelatihan atau pendampingan yang efektif. Dengan mengetahui kondisi emosi anggotanya, komunitas dapat merancang strategi yang mendukung proses adaptasi calon anggota secara lebih

optimal. Selain itu, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan emosi positif dapat meningkatkan harmoni di antara anggota serta mendorong produktivitas dalam berkarya. Lingkungan yang mendukung ini tidak hanya membantu anggota baru merasa diterima, tetapi juga memperkuat solidaritas dan kolaborasi dalam komunitas seni

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi-studi sejenis yang ingin menggali lebih dalam mengenai regulasi emosi di lingkungan UKM kesenian atau organisasi lainnya. Selain itu, penelitian ini juga memberikan landasan teoretis dan empiris yang penting untuk studi lanjutan, khususnya mengenai hubungan antara regulasi emosi, adaptasi, dan keberhasilan individu dalam berbagai konteks.

E. Definisi Istilah

Ada beberapa pengertian definisi istilah mengenai istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian didalam judul suatu penelitian. Tujuannya agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap makna istilah sebagaimana dimaksud oleh peneliti. Adapun definisi istilah yang digunakan peneliti diantaranya:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan pengalaman serta ekspresi

emosionalnya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi melibatkan proses internal yang membantu individu menjaga keseimbangan emosi agar dapat bertindak secara adaptif dan produktif dalam berbagai konteks. Proses ini melibatkan strategi kognitif, perilaku, dan fisiologis yang membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional, mengurangi dampak emosi negatif, dan memperkuat emosi positif untuk mendukung adaptasi yang optimal dalam kehidupan sehari-hari¹⁰.

Menurut Gross, regulasi emosi mencakup usaha sadar maupun tidak sadar untuk memengaruhi kapan dan bagaimana emosi dirasakan atau diekspresikan, dengan menggunakan strategi seperti penilaian ulang (reappraisal), penekanan ekspresi (suppression), atau pengalihan perhatian. Regulasi emosi dianggap penting untuk menjaga kesehatan mental, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mendukung kinerja dan produktivitas individu¹¹.

2. Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni

UKM KOMSI adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Komunitas Seni (KOMSI) yang berfokus pada pengembangan minat, bakat, dan keterampilan mahasiswa di bidang seni. Komunitas ini mencakup berbagai cabang seni, seperti seni rupa, musik, tari, teater, yang bertujuan untuk memperkaya pengalaman kreatif anggotanya.

¹⁰ Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. Guilford Press.

¹¹ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) biasanya menjadi wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan kreativitas, berkolaborasi dengan sesama anggota, serta mengikuti pelatihan, pertunjukan, atau kompetisi seni baik di tingkat kampus maupun eksternal. Selain itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) ini juga berperan dalam melestarikan budaya seni, membangun solidaritas, rasa Kekeluargaan dan memberikan kontribusi positif dalam lingkungan kampus melalui kegiatan seni yang inovatif dan inspiratif.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan meliputi deskripsi bagaimana tema skripsi disusun, dengan pola-pola dalam pembahasan berupa deskriptif naratif dari bab pertama sampai bab terakhir. Ada lima bab dalam penulisan karya ini, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini merupakan dasar dalam penelitian yang terdiri dari konteks penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan. Bab ini berfungsi untuk memperoleh gambaran umum mengenai pembahasan dalam skripsi.

Bab II merupakan bab yang menjelaskan tentang penelitian terdahulu yang mana membahas penelitian orang lain yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan. Serta kajian teori yang membahas tentang teori yang dijadikan landasan dalam melakukan penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian.

Bab III merupakan bab yang menjelaskan metode penelitian, yang di dalamnya terdapat pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV merupakan bab yang memuat tentang penyajian data dan analisis yang meliputi gambar obyek penelitian, penyajian data dan analisis data, dan pembahasan temuan.

Bab V merupakan bab membahas tentang penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi, artikel yang dimulai pada jurnal ilmiah dan sebagainya). Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini telah dilakukan diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian yang disusun oleh Sri Dewi, dengan judul “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade’-Malebbi Iain Parepare” tahun 2021. Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah dengan program studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Parepare. Penelitian ini membahas bagaimana mahasiswa melakukan strategi regulasi emosi terhadap permasalahan yang dihadapi sebagai kepengurusan di organisasi pramuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan pendapat, kurangnya keaktifan anggota, izin orang tua, tidak menaati aturan organisasi dan kurangnya kepedulian anggota. Permasalahan ini yang kemudian dapat memicu munculnya emosi yang berlebih terhadap kepengurusan. Beberapa strategi yang dilakukan ialah komunikasi terbuka digunakan untuk mengatasi kurangnya keaktifan anggota dan

ketidaktaatan terhadap aturan, yang termasuk dalam perubahan kognitif. Sikap toleransi diterapkan untuk menghadapi kendala seperti izin orang tua, yang merupakan bagian dari seleksi situasi. Untuk mengatasi perbedaan pendapat, anggota diarahkan bersikap fleksibel melalui strategi modifikasi situasi. Sementara itu, penyelesaian masalah kurangnya kepedulian anggota dilakukan secara proaktif dengan menerapkan strategi pengalihan perhatian. Persamaan dari penelitian ini ialah variabel regulasi emosi dan metode yang digunakan ialah deskriptif kualitatif.¹²

2. Penelitian yang disusun oleh Rizky Anom Pangesti dan Bernardinus Agus Arswimba, dengan judul “Tingkat Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Yogyakarta” tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk Menggambarkan tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta dengan item pengukuran tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta mana saja yang memiliki capaian skornya rendah yang kemudian akan dijadikan usulan topik bimbingan. Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang dimana hasilnya yaitu, Tingkat regulasi emosi pada penari tradisional tari klasik gaya Yogyakarta sebagian besar tergolong pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menjalankan aspek-aspek Tingkat regulasi emosi. Terdapat 11 item yang berada dalam kategori

¹² Sri Dewi, Strategi Regulasi Emosi dalam Menangani Masalah pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare, Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, IAIN Parepare, 2021

sedang, aspek yang memiliki kategorisasi item sedang terbanyak akan digunakan sebagai dasar penyusunan topik-topik pendampingan bagi penari tari klasik gaya Yogyakarta yang dalam kategori sedang yaitu aspek emotions modification dan aspek emotions monitoring. Persamaan dengan penelitian ini ialah variabel regulasi emosi dan subjek yang berlatar belakang kesenian.¹³

3. Penelitian yang disusun oleh Sandy Tyas Nurma Islami dan Dhestina Religia Mujahid, dengan judul “Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said” tahun 2022. Pada penelitian ini peneliti ingin mengkaji bagaimana gambaran regulasi emosi penari tradisional tari klasik gaya Surakarta di UKM SENTRA UIN Raden Mas Said. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi penari tradisional tari klasik gaya Surakarta di UKM SENTRA UIN Raden Mas Said. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, yang dimana hasilnya ialah yaitu tari dapat membantu mengolah emosi dengan memaksimalkan triwira yaitu wiraga (olah tubuh dan olah gerak), wirama (tempuk gending), wirasa (meditasi) dan puasa. Didapat hasil berupa ketenangan diri, sabar, dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, memiliki rasa empati yang baik, peka terhadap lingkungan, rasa percaya diri, dan dapat memahami diri sendiri, memiliki kontrol diri yang baik, serta lebih bersemangat dalam

¹³ Rizky Anom Pangesti & Bernardinus Agus Arswimba, Tingkat Regulasi Emosi pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Yogyakarta, SOLUTION: Journal of Counseling and Personal Development, Vol. 6, No. 2, Desember 2024

menjalani hidup. Persamaan dari penelitian ini ialah variabel regulasi emosi dan subjeknya berlatar belakang mahasiswa UKM Kesenian.¹⁴

4. Penelitian yang disusun oleh Angeling dan Rita Markus Idulfilastri, dengan judul “Peran Regulasi Emosi Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Komitmen Organisasi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan” tahun 2024. Penelitian ini bertujuan bertujuan untuk menganalisis peran dari regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap komitmen organisasi mahasiswa di dalam suatu organisasi mahasiswa. Dalam konteks organisasi mahasiswa, regulasi emosi yang efektif dan komunikasi interpersonal yang efektif diyakini mampu meningkatkan keterikatan mahasiswa terhadap organisasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berbasis skala Likert untuk mengukur variabel regulasi emosi, komunikasi interpersonal, dan komitmen organisasi. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal berperan penting dalam meningkatkan loyalitas dan keterlibatan mahasiswa di dalam organisasi. Persamaan dari penelitian ini ialah variabel regulasi emosi dan subjek mahasiswa organisatoris.¹⁵

¹⁴ Sandy Tyas Nurma Islami & Dhestina Religia Mujahid, Regulasi Emosi pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta di UKM SENTRA UIN Raden Mas Said, Psychopolytan: Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 2, Februari 2022

¹⁵ Angeling & Rita Markus Idulfilastri, Peran Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal terhadap Komitmen Organisasi pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan, Jurnal Psikologi Revolusioner, Vol. 8, No. 11, November 2024

Tabel 2.1
Persamaan Dan Perbedaan

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Sri Dewi, tahun 2021	Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'- Malebbi Iain Parepare	- Menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif - Menggunakan variabel yang sama yaitu regulasi emosi	- Lokasi penelitian yang berbeda - Subjek penelitian yang berbeda
2.	Rizky Anom Pangesti dan Bernardinus Agus Arswimba, tahun 2024	Tingkat Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Yogyakarta	- Menggunakan variabel yang sama yaitu regulasi emosi - Menggunakan subjek penelitian yang sama yaitu berlatar	- Menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. - Fokus penelitian digigolongkan menjadi

				belakang mahasiswa kesenian	berbagai macam kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah - Lokasi penelitian yang berbeda
3.	Sandy Tyas Nurma Islami dan Dhestina Religia Mujahid tahun 2022	Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said	- Menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif - Menggunakan subjek penelitian yang sama yaitu mahasiswa UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa)	- Lokasi penelitian yang berbeda - Fokus penelitian yaitu memepelajari tarian sebagai bahan dasar acuan untuk menggambark an regulasi emosi,	

			Kesenian	sedangkan peneliti adalah proses rekrutment menjadi anggota baru, yang menjadi acuan gambaran regulasi emosi.
4.	Angeling dan Rita Markus Idulfilastri tahun 2024	Peran Regulasi Emosi Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Komitmen Organisasi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan	- Menggunakan variabel yang sama yaitu regulasi emosi	- Menggunakan metode penelitian kuantitatif - Lokasi penelitian yang berbeda - Fokus penelitian yang berbeda, pada penelitian ini menggunakan 2 variabel

				<p>bebas yaitu regulasi emosi dan komunikasi interpersonal sebagai acuan dasar untuk penelitian ini. Sedangkan peneliti hanya menggunakan satu variabel regulasi emosi untuk penelitian yang dilakukan</p>
--	--	--	--	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Kajian Teori

1. Emosi

Emosi adalah pengalaman subjektif yang kompleks, yang mencakup respons fisiologis, perilaku, dan kognitif terhadap rangsangan tertentu. Menurut Paul Ekman, terdapat enam emosi dasar yang bersifat universal di berbagai budaya, yaitu kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, kejijikan, dan kejutan¹⁶. Kebahagiaan adalah emosi positif yang muncul dari pengalaman menyenangkan, seperti keberhasilan atau hubungan interpersonal yang harmonis. Kesedihan adalah respons emosional terhadap kehilangan atau penderitaan, yang sering mendorong individu untuk mencari dukungan sosial. Ketakutan merupakan emosi perlindungan yang muncul akibat ancaman, yang memicu respons fisiologis seperti percepatan detak jantung untuk menghadapi bahaya. Kemarahan muncul saat seseorang merasa dirugikan atau diperlakukan tidak adil, berfungsi untuk memotivasi tindakan dalam memperbaiki situasi. Kejijikan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dari bahaya, seperti makanan yang terkontaminasi atau tindakan yang dianggap tidak bermoral. Kejutan, baik positif maupun negatif, terjadi akibat sesuatu yang tidak terduga, memfokuskan perhatian pada stimulus baru.

¹⁶ Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169–200.

Selain emosi dasar, terdapat emosi kompleks yang merupakan gabungan dari emosi-emosi dasar. Contohnya, cinta mencakup elemen kebahagiaan, kehangatan, dan kasih sayang, sedangkan kecemburuan melibatkan campuran ketakutan, kemarahan, dan kesedihan¹⁷. Emosi seperti rasa malu dan rasa bersalah juga sering muncul dalam konteks sosial; rasa malu timbul saat seseorang merasa telah melanggar norma sosial, sementara rasa bersalah berhubungan dengan pelanggaran terhadap nilai-nilai moral¹⁸. Robert Plutchik menambahkan delapan emosi primer dalam wheel of emotions, yaitu kebahagiaan, kepercayaan, ketakutan, kejijikan, kemarahan, antisipasi, kesedihan, dan kejutan. Plutchik juga menyatakan bahwa emosi-emosi ini dapat bercampur untuk menghasilkan emosi sekunder, seperti optimisme (kombinasi kebahagiaan dan antisipasi) atau nostalgia (kombinasi kebahagiaan dan kesedihan)¹⁹.

Pemahaman tentang macam-macam emosi sangat penting dalam konteks psikologi dan kesejahteraan individu. Dengan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, individu dapat lebih baik mengatur respons mereka terhadap situasi tertentu dan meningkatkan hubungan interpersonal.

¹⁷ Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Theories of Emotion*, 1(3), 3-33.

¹⁸ Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. The Guilford Press.

¹⁹ Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi yang dirasakan agar dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di mana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka untuk mencapai tujuan tertentu, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang²⁰. Proses ini melibatkan kemampuan untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menekan ekspresi emosi sesuai dengan konteks sosial dan situasi.

Menurut Thompson, regulasi emosi mencakup proses internal dan eksternal yang bertujuan untuk mengawasi, mengevaluasi, dan mengubah pengalaman emosi serta ekspresinya untuk mencapai keseimbangan emosional²¹. Regulasi emosi dianggap penting karena emosi yang tidak terkontrol dapat memengaruhi hubungan interpersonal, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan psikologis individu.

Gross mengembangkan *model proses regulasi emosi* yang mencakup lima tahap utama dalam pengelolaan emosi: pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), perhatian (*attention deployment*), perubahan kognitif (*cognitive*

²⁰ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

²¹ Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

change), dan modulasi respons (*response modulation*)²². Tahap-tahap ini menggambarkan bagaimana individu dapat mengintervensi emosi mereka pada berbagai titik dalam proses emosional.

Strategi regulasi emosi dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: *antecedent-focused strategies* (strategi yang digunakan sebelum emosi sepenuhnya muncul) dan *response-focused strategies* (strategi yang digunakan setelah emosi muncul). Contoh strategi *antecedent-focused* adalah reappraisal, yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi untuk mengurangi dampak negatifnya. Sementara itu, contoh strategi *response-focused* adalah penekanan ekspresi emosi (*suppression*), yang sering digunakan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial²³.

Menariknya, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Lazarus menyatakan bahwa regulasi emosi yang adaptif, seperti reappraisal, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan strategi yang maladaptif, seperti *suppression*, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental²⁴.

Dalam konteks budaya, Matsumoto et al. menemukan bahwa regulasi emosi juga dipengaruhi oleh norma sosial dan nilai budaya.

²² Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

²³ Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

²⁴ Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Misalnya, budaya kolektifis cenderung menekankan penekanan ekspresi emosi negatif untuk menjaga harmoni sosial, sementara budaya individualis lebih toleran terhadap ekspresi emosi pribadi²⁵. Dengan demikian, regulasi emosi adalah kemampuan yang kompleks dan dinamis yang melibatkan berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman mendalam tentang regulasi emosi sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

3. Strategi Regulasi Emosi

Berikut merupakan beberapa atau strategi untuk meregulasi emosi menurut beberapa ahli:

a. Pengenalan Emosi

Pengenalan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi emosi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang dirasakan oleh dirinya maupun orang lain. Menurut Mayer dan Salovey, pengenalan emosi melibatkan proses memahami ekspresi emosional, baik yang terlihat melalui ekspresi wajah, intonasi suara, maupun bahasa tubuh. Kemampuan ini menjadi dasar dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif dan menghadapi situasi emosional dengan bijak.²⁶ Gross

²⁵ Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937

²⁶ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

menambahkan bahwa pengenalan emosi juga berperan penting dalam strategi regulasi emosi, di mana individu mampu mengenali sumber emosi sebelum mengambil tindakan yang sesuai.²⁷

Selain itu, Goleman menjelaskan bahwa pengenalan emosi adalah bagian dari kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang membaca isyarat emosional dengan tepat, sehingga dapat merespons situasi sosial secara empatik. Ia menekankan pentingnya aspek ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks kerja sama tim dan pengambilan keputusan.²⁸ Penelitian lebih lanjut oleh Saarni menyoroti bahwa pengenalan emosi tidak hanya mencakup pemahaman terhadap emosi dasar seperti marah, sedih, dan bahagia, tetapi juga emosi kompleks seperti rasa bersalah, malu, dan bangga. Kemampuan untuk mengenali emosi ini dianggap sebagai komponen penting dalam perkembangan regulasi diri yang sehat.²⁹

Dengan demikian, pengenalan emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis dalam membaca ekspresi emosional, tetapi juga mencerminkan kedalaman pemahaman individu terhadap dinamika emosional dalam berbagai konteks kehidupan.

²⁷ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

²⁸ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

²⁹ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

b. Pemahaman Emosi

Pemahaman emosi merupakan salah satu sub-variabel penting dalam regulasi emosi yang mengacu pada kemampuan untuk menginterpretasikan, menganalisis, dan memahami emosi, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Mayer dan Salovey menyatakan bahwa pemahaman emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali hubungan antara emosi yang kompleks dan memahami bagaimana emosi dapat berubah dari satu keadaan ke keadaan lainnya. Misalnya, seseorang yang mampu memahami bahwa rasa frustrasi sering kali berasal dari harapan yang tidak terpenuhi akan lebih mampu mengelola emosinya dengan efektif.³⁰

Gross menambahkan bahwa pemahaman emosi berperan dalam proses regulasi emosi karena membantu individu menentukan strategi yang paling sesuai untuk mengelola emosi dalam situasi tertentu. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk memprediksi dampak emosi terhadap perilaku dan interaksi sosial, sehingga membantu mereka mengarahkan respons yang lebih adaptif.³¹ Selanjutnya, Goleman mengemukakan bahwa pemahaman emosi adalah bagian integral dari kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mengenali pola

³⁰ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

³¹ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

emosi dan menghubungkannya dengan tindakan atau keputusan yang tepat.³²

Selain itu, Saarni menyoroti bahwa pemahaman emosi tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang emosi dasar tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi emosi campuran dan memahami pengaruh konteks terhadap pengalaman emosional. Misalnya, seseorang yang memahami bahwa rasa cemas dapat disebabkan oleh kombinasi rasa takut dan ketidakpastian lebih mungkin dapat merancang strategi coping yang lebih efektif.³³

Dengan demikian, pemahaman emosi memainkan peran penting dalam regulasi emosi, memungkinkan individu untuk menganalisis keadaan emosional secara mendalam, menghubungkannya dengan konteks situasi, dan mengambil tindakan yang lebih terarah dan konstruktif.

c. Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi adalah salah satu sub-variabel utama dalam regulasi emosi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol, memodifikasi, dan menyesuaikan emosi mereka agar sesuai dengan kebutuhan situasi. Mayer dan Salovey mengemukakan bahwa pengelolaan emosi melibatkan kemampuan

³² Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

³³ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

untuk memanfaatkan emosi secara konstruktif dan mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan agar tidak mengganggu proses pengambilan keputusan. Proses ini tidak hanya melibatkan penekanan emosi yang negatif, tetapi juga penguatan emosi positif untuk mencapai keseimbangan emosional.³⁴

Gross menjelaskan bahwa pengelolaan emosi adalah inti dari strategi regulasi emosi yang mencakup dua pendekatan utama: antecedent-focused strategies dan response-focused strategies. Strategi berbasis antecedent melibatkan pengaturan situasi sebelum emosi muncul, seperti menghindari pemicu tertentu, sedangkan strategi berbasis respons melibatkan pengelolaan emosi yang sudah muncul, seperti menenangkan diri setelah mengalami kemarahan. Kedua pendekatan ini bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif emosi terhadap kesejahteraan individu.³⁵

Goleman menambahkan bahwa pengelolaan emosi merupakan aspek penting dari kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, mengatasi stres, dan memotivasi diri dalam menghadapi tantangan. Ia juga menyatakan bahwa kemampuan ini tidak hanya bermanfaat bagi pengelolaan emosi pribadi tetapi juga dalam membangun

³⁴ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

³⁵ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

hubungan yang sehat dengan orang lain.³⁶ Saarni menyoroti bahwa pengelolaan emosi melibatkan kesadaran diri yang mendalam, sehingga individu dapat mengenali kebutuhan emosional mereka dan menemukan cara untuk memenuhinya tanpa mengorbankan keseimbangan dalam kehidupan sosial mereka.³⁷

Dengan demikian, pengelolaan emosi merupakan elemen kunci dalam regulasi emosi yang memungkinkan individu untuk tetap fleksibel, tangguh, dan mampu menghadapi tantangan emosional dengan strategi yang adaptif dan produktif.

d. Ekspresi Emosi

Ekspresi emosi adalah salah satu sub-variabel dalam regulasi emosi yang mencakup kemampuan untuk menyampaikan emosi secara tepat dan sesuai dengan konteks sosial. Menurut Mayer dan Salovey, ekspresi emosi melibatkan kemampuan untuk mengkomunikasikan emosi melalui berbagai saluran, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, maupun kata-kata. Kemampuan ini berperan penting dalam membangun pemahaman interpersonal dan menciptakan hubungan sosial yang sehat. Mereka juga menekankan bahwa ekspresi emosi yang terkontrol mencerminkan kecerdasan emosional, di mana individu dapat

³⁶ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

³⁷ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

memilih cara terbaik untuk menyampaikan emosi tanpa menimbulkan konflik atau ketegangan.³⁸

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi dalam konteks ekspresi emosi melibatkan pengelolaan perilaku emosional yang muncul agar sesuai dengan norma sosial atau harapan lingkungan. Hal ini mencakup strategi seperti menekan ekspresi marah dalam situasi kerja yang formal atau menampilkan senyuman untuk menjaga hubungan yang harmonis. Ia juga menyoroti bahwa kemampuan ini penting untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional pribadi dan tuntutan sosial.³⁹

Goleman menguraikan bahwa ekspresi emosi yang efektif adalah inti dari kecerdasan emosional karena kemampuan ini membantu individu menyampaikan perasaan mereka dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain. Ia menambahkan bahwa penguasaan dalam menyampaikan emosi positif, seperti antusiasme atau rasa terima kasih, dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial dan memperkuat hubungan interpersonal.⁴⁰ Saarni menekankan bahwa pengaturan ekspresi emosi melibatkan penguasaan norma budaya dan kemampuan untuk menyesuaikan ekspresi emosional dengan harapan sosial. Ia juga mencatat bahwa

³⁸ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

³⁹ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

⁴⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

ekspresi emosi yang terampil menunjukkan kematangan emosional dan kompetensi sosial.⁴¹

Dengan demikian, ekspresi emosi yang teratur dan terkendali tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai refleksi dari kecerdasan emosional individu, memungkinkan mereka untuk menavigasi hubungan sosial dengan lebih efektif dan adaptif.

e. Refleksi Emosi

Refleksi emosi merupakan salah satu sub-variabel penting dalam regulasi emosi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengevaluasi dan memahami pengalaman emosionalnya secara mendalam. Menurut Mayer dan Salovey, refleksi emosi mencakup proses introspeksi yang memungkinkan seseorang untuk mengenali pola emosi, memahami penyebabnya, serta mengevaluasi dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Kemampuan ini membantu individu mengembangkan wawasan emosional yang lebih baik, sehingga mereka dapat belajar dari pengalaman masa lalu untuk mengelola emosi di masa depan dengan lebih efektif.⁴²

Gross menambahkan bahwa refleksi emosi adalah bagian dari strategi regulasi emosi yang mendukung pengembangan kontrol

⁴¹ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

⁴² Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

diri. Dengan menganalisis emosi setelah kejadian tertentu, individu dapat mengidentifikasi pola reaksi yang kurang adaptif dan merancang pendekatan baru untuk menghadapi situasi serupa. Proses refleksi ini juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri, yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi.⁴³

Goleman mengemukakan bahwa refleksi emosi merupakan inti dari kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang untuk menyelaraskan perasaan mereka dengan tujuan jangka panjang. Dengan melakukan refleksi, individu dapat memahami hubungan antara emosi, pikiran, dan tindakan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana.⁴⁴ Saarni menekankan bahwa refleksi emosi membutuhkan kemampuan untuk mengevaluasi emosi tidak hanya dari perspektif pribadi, tetapi juga dari sudut pandang sosial, sehingga individu dapat mengintegrasikan pengalaman emosional mereka ke dalam konteks yang lebih luas.⁴⁵

Dengan merefleksikan emosi, Anda bisa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, refleksi emosi adalah proses penting dalam regulasi emosi yang

⁴³ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

⁴⁴ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

⁴⁵ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi situasi emosional secara lebih bijaksana dan adaptif.

f. Pemanfaatan Emosi

Pemanfaatan emosi merupakan salah satu sub-variabel penting dalam regulasi emosi yang mengacu pada kemampuan individu untuk menggunakan emosi secara adaptif guna mendukung proses berpikir, pengambilan keputusan, dan pencapaian tujuan. Mayer dan Salovey menyatakan bahwa pemanfaatan emosi melibatkan kemampuan untuk menggunakan perasaan positif dan negatif sebagai informasi yang membantu individu memahami situasi dan memotivasi tindakan. Emosi dapat berfungsi sebagai sumber energi yang mendorong kreativitas, problem-solving, serta inovasi, terutama dalam konteks yang membutuhkan fleksibilitas kognitif dan fokus.⁴⁶

Gross menambahkan bahwa pemanfaatan emosi memainkan peran penting dalam strategi regulasi emosi. Ia menjelaskan bahwa individu yang mampu memanfaatkan emosi dengan baik dapat mengubah perasaan negatif menjadi motivasi untuk bertindak, seperti mengubah rasa frustrasi menjadi dorongan untuk menyelesaikan tugas yang sulit. Selain itu, emosi positif,

⁴⁶ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

seperti rasa percaya diri dan antusiasme, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan performa dan efikasi diri dalam berbagai konteks.⁴⁷

Goleman mengemukakan bahwa pemanfaatan emosi merupakan salah satu inti dari kecerdasan emosional, karena kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyelaraskan emosi dengan kebutuhan sosial dan pribadi. Sebagai contoh, seorang pemimpin yang memanfaatkan emosi empati dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan timnya, sehingga menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan harmonis.⁴⁸ Saarni menyoroti bahwa pemanfaatan emosi membutuhkan kemampuan untuk mengintegrasikan emosi ke dalam proses berpikir strategis, sehingga individu dapat membuat keputusan yang tidak hanya rasional tetapi juga selaras dengan nilai-nilai emosional dan sosial.⁴⁹

Dengan demikian, pemanfaatan emosi adalah aspek penting dalam regulasi emosi yang memungkinkan individu untuk mengelola energi emosional secara produktif, mendukung kreativitas, serta meningkatkan kualitas interaksi dan pengambilan keputusan.

⁴⁷ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

⁴⁸ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

⁴⁹ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memegang peranan penting dalam sebuah penelitian. Dengan menerapkan metode penelitian yang terstruktur dan sesuai dengan kaidah ilmiah, peneliti dapat menemukan solusi untuk permasalahan yang dikaji. Metode ini mencakup berbagai langkah yang dirancang untuk memperoleh jawaban berdasarkan pendekatan ilmiah. Bab ini akan menjelaskan secara rinci bagaimana peneliti mengolah data atau bahan penelitian untuk menghasilkan jawaban atas masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian mencakup penjelasan menyeluruh tentang seluruh proses penelitian, mulai dari tahap awal hingga pengambilan kesimpulan.⁵⁰ Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kualitatif deskriptif karena fokus dan permasalahan yang diangkat. Pendekatan kualitatif deskriptif menitik beratkan pada pengumpulan data secara langsung melalui wawancara dan observasi lapangan.⁵¹ Menurut Nawawi, pendekatan ini adalah rangkaian langkah yang dilakukan secara sistematis oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi, baik secara teoritis maupun praktis. Tujuannya adalah untuk menemukan solusi atas masalah tertentu.⁵²

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai strategi yang digunakan untuk melihat gambaran regulasi emosi calon anggota

⁵⁰ Hasyim Rofiki, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Sinar Persada, 2019)

⁵¹ Muhammad Hudhori, *Metode Penelitian Ilmiah*, (Jakarta: PT Indografis, 2018)

⁵² Nawawi Hadhari, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surabaya: Pixel Grafis, 2018)

baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) melalui berbagai rangkaian acara proses rekrutment anggota baru, yaitu Pendidikan dan pelatihan (Diklat) & penmpilan karya calon anggota baru (Pentas Studi). Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan, yang berarti data dikumpulkan secara langsung dari sumbernya di lapangan.⁵³

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat di mana suatu masalah penelitian terjadi, dan peneliti akan mengumpulkan data di lokasi tersebut untuk menemukan solusi menggunakan pendekatan atau prosedur yang telah ditentukan oleh peneliti.⁵⁴ Penelitian ini dilakukan di Kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang berlokasi di Jl. Mataram No. 1, Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada keberadaan Komunitas Seni (KOMSI), yang merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di kampus tersebut. Dalam komunitas seni (KOMSI) ini, peneliti menemukan masalah berupa gambaran regulasi emosi pada beberapa calon anggota baru, yang menjadi fokus utama penelitian ini.

C. Subyek Penelitian

Subjek data penelitian merupakan elemen yang dijadikan sumber informasi dalam penelitian untuk menemukan solusi atas suatu permasalahan. Dalam penelitian kualitatif, subjek data digunakan untuk memperoleh informasi spesifik terkait masalah yang sedang dikaji.

⁵³ Suhairismi Arikunto, *Dasar-Dasar Penelitian*, (Semarang: PT Kencana Abadi, 2014)

⁵⁴ Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)

Muhammad Idrus menjelaskan bahwa subjek penelitian adalah batasan yang ditetapkan terhadap objek atau individu yang akan diteliti. Tujuannya adalah untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam menarik kesimpulan mengenai masalah penelitian.⁵⁵

Penelitian ini menerapkan metode *purposive sampling* dalam memilih subjek penelitian. Menurut Sugiyono, *purposive sampling* adalah teknik pemilihan subjek berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang relevan dengan penelitian. Informasi atau data yang diperoleh dari informan disesuaikan dengan permasalahan penelitian dengan menetapkan kriteria tertentu.⁵⁶ Adapun kriteria yang digunakan untuk menentukan subjek dalam penelitian ini adalah,

1. Anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Ikut serta menjadi kepanitian inti (Pentas Studi)

3. Semester 1-3

4. Penelitian ini melibatkan tiga orang anggota baru Unit Kegiatan Ketiganya merupakan individu yang telah melalui proses organisasi sejak tahap diklat ruang, diklat lapang, follow-up, hingga pementasan.

Selanjutnya terkait objek penelitian Menurut Sugiyono, objek penelitian adalah nilai yang berasal dari individu atau peristiwa tertentu

⁵⁵ Muhammad Idris, *Penelitian Ilmiah: Buku Dasar Memahami Penelitian*, (Semarang: Bumi Karya, 2017)

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & R and D*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2007)

yang menjadi fokus utama dalam suatu penelitian, sehingga dapat diambil kesimpulan berdasarkan nilai tersebut.⁵⁷ Dalam penelitian ini, objek yang menjadi perhatian adalah gambaran regulasi emosi anggota baru di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) melalui melalui berbagai rangkaian acara proses rekrutment anggota baru, yaitu Pendidikan dan pelatihan (Diklat) & penmpilan karya calon anggota baru (Pentas Studi). Yang dimana kriterianya adalah anggota baru yang mengikuti kepanitian Pentas Study.

D. Teknik Pengumpulan Data

Bagian ini menjelaskan langkah-langkah dalam memperoleh data dari informan atau subjek penelitian lainnya yang relevan dan diperlukan. Menurut Kristanto, teknik pengumpulan data adalah penggunaan alat atau metode tertentu dalam penelitian untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Informasi yang diperoleh kemudian menjadi dasar untuk merumuskan hipotesis. Oleh karena itu, proses pengumpulan data merupakan tahap yang sangat penting dalam sebuah penelitian ilmiah.⁵⁸

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu menggunakan tiga teknik, diantaranya sebagai berikut:

1. Observasi

Penelitian kualitatif mencakup metode pengumpulan data melalui observasi. Teknik ini memanfaatkan pancaindra untuk

⁵⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & R and D

⁵⁸ Kristanto, Metodologi Penelitian Karya Tulis Ilmiah, (Jakarta: Dee Publish, 2018)

memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peristiwa yang diteliti di lokasi penelitian. Menurut Kristanto, observasi adalah metode pengamatan yang melibatkan interaksi langsung dengan subjek penelitian. Dalam proses ini, peneliti menggunakan indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan lainnya untuk memahami subjek penelitian secara lebih mendalam. Peneliti menggunakan Observasi partisipan. Menurut Sugiyono observasi partisipan merupakan teknik pengumpulan data di mana peneliti ikut serta dalam kegiatan yang sedang dilakukan oleh sumber data sambil melakukan pengamatan terhadap apa yang terjadi.⁵⁹ Observasi dalam penelitian ini dimaksudkan peneliti untuk mendapatkan data Gambaran Regulasi emosi calon anggota baru pada saat proses di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI).

2. Wawancara

Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian adalah wawancara, di mana peneliti secara langsung bertanya kepada informan mengenai masalah penelitian atau hal-hal yang relevan. Menurut Yusuf, wawancara merupakan proses tatap muka antara peneliti dan informan, di mana peneliti mengajukan pertanyaan untuk memperoleh pemahaman lebih dalam tentang peristiwa yang ingin diketahui melalui sesi tanya jawab.⁶⁰ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan cara peneliti bertanya langsung kepada informan

⁵⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 145.

⁶⁰ Yusuf Ramadhan, Metodologi Penelitian Ilmiah, (Bandung: Karya Muda Press, 2019)

mengenai permasalahan penelitian terkait Gambaran Regulasi emosi calon anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur, yang berarti pertanyaan diajukan tanpa mengikuti pedoman wawancara yang ketat atau sistematis, memungkinkan peneliti untuk menggali informasi lebih bebas dari informan.

3. Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, teknik pengumpulan data lainnya adalah dokumentasi. Teknik dokumentasi berfokus pada pengumpulan data melalui objek visual, seperti arsip, foto, atau dokumen penting yang berkaitan dengan penelitian. Dalam teknik ini, peneliti akan mengumpulkan arsip berupa foto dan catatan penting yang relevan dengan permasalahan penelitian, yang akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

- a. Data tentang Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember;
- b. Data tentang Visi Misi Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember;
- c. Data tentang Struktur Kepengurusan Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember;
- d. Data anggota baru angkatan 21 Periode 2023-2024 di Unit

Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). UIN Kiai
Haji Achmad Siddiq Jember;

E. Analisis Data

Analisis data merupakan langkah penting yang harus dilakukan oleh peneliti setelah semua data terkumpul. Miles dan Huberman dalam Buku Sugiyono mendefinisikan analisis data sebagai proses penyusunan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi secara sistematis. Tujuan dari analisis ini adalah agar data dapat dipilah, dijelaskan, dan disimpulkan untuk menghasilkan jawaban atas permasalahan penelitian.⁶¹ Sementara itu, Moelong menjelaskan bahwa analisis data adalah proses mengorganisir data yang terkumpul agar dapat digabungkan berdasarkan tema penelitian, sehingga data dapat menghasilkan kesimpulan sementara yang kemudian bisa dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan teori yang akan digunakan.⁶²

Data dalam penelitian kualitatif terdiri dari kata-kata yang disusun dan diperluas untuk memastikan kejelasan data tersebut, sehingga dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti. Dalam proses analisis data, Miles, Huberman, dan Saldana menggambarkan tiga tahapan analisis data yang juga diterapkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Reduksi Data

⁶¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & R and D

⁶² Lexy J. Moelong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2016)

Reduksi data dalam penelitian ini menggambarkan proses di mana peneliti memilih dan memilah data yang sesuai dengan tema atau topik penelitian, yaitu Gambaran Regulasi Emosi Pada Calon Anggota Baru UKM KOMSI. Sejalan dengan hal ini, Sugiyono menjelaskan bahwa reduksi data adalah proses pemilihan dan penyaringan data, sehingga peneliti dapat menemukan pola data yang relevan untuk dianalisis lebih lanjut.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah langkah berikutnya setelah peneliti mereduksi data yang terkumpul, dengan memilih informasi yang relevan sesuai dengan tema atau topik penelitian. Dalam tahap ini, peneliti akan menyajikan data dengan cara menarasikannya, sehingga informasi tersebut lebih mudah dipahami. Data akan disusun berdasarkan kategori-kategori tertentu yang telah ditentukan peneliti, sesuai dengan fokus penelitian yang telah dirumuskan.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam analisis data kualitatif. Pada tahap ini, peneliti akan menarik kesimpulan berdasarkan penyajian data yang telah dilakukan, sesuai dengan rumusan atau fokus penelitian yang telah ditetapkan sejak awal. Kesimpulan ini akan memberikan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, yaitu Gambaran Regulasi Emosi Pada Calon Anggota Baru UKM KOMSI. Hasil penarikan kesimpulan ini akan

dituangkan dalam bentuk temuan yang diperoleh dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti.

F. Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi adalah metode pengumpulan data yang menggabungkan berbagai teknik dan sumber data yang ada.⁶³

Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara memverifikasi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber. Peneliti mengumpulkan data dari sumber yang berbeda namun menggunakan teknik yang sama. Sementara itu, triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan memverifikasi informasi yang sama melalui teknik yang berbeda. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

G. Tahap-tahap Penelitian

1. Pra-Penelitian

Tahapan ini berfokus pada perencanaan sebelum penelitian dilaksanakan. peneliti memulai penelitian dengan melakukan studi pustaka terlebih dahulu untuk mencari fenomena yang menarik dan nantinya diangkat menjadi sebuah judul. selanjutnya tahapan ini meliputi penentuan topik yang akan diteliti, fokus penelitian,

⁶³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2018)

pemilihan lokasi penelitian, serta penentuan metode penelitian yang akan digunakan selama proses penelitian.

2. Penelitian berlangsung

Tahapan ini dilakukan berdasarkan perencanaan yang telah disusun sebelumnya dalam tahap pra-penelitian. Pada tahap ini, fokusnya adalah mengumpulkan data menggunakan metode yang telah ditentukan, yang relevan dan diperlukan untuk menjawab permasalahan penelitian yang diajukan. Di tahap ini juga peneliti sudah memasuki lokasi penelitian dan mengumpulkan data yang dibutuhkan, menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi sesuai dengan teknik yang telah ditentukan oleh peneliti.

3. Pasca-Penelitian

Tahapan ini mencakup penyusunan hasil penelitian dalam bentuk skripsi berdasarkan data yang telah dikumpulkan selama penelitian.

Proses ini melibatkan bimbingan dan revisi dengan dosen pembimbing dengan buku panduan karya tulis ilmiah Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, hingga akhirnya memasuki tahap persidangan untuk mempresentasikan hasil penelitian yang telah dilakukan

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI)

UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Berdirinya KOMSI (Komunitas Seni) berawal dari teater kosong suatu kegiatan kecil yang dilakukan oleh segelintir mahasiswa pada waktu itu. Dari sinilah pendiri dan kawan kawan yang berkecimpung didalam dunia kesenian khususnya dibidang teater ingin membesarkan teater kosong. Berawal dari sinilah mereka ingin membesarkan dalam lingkup kesenian sebagai salah satu bentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). KOMSI didirikan oleh beberapa pengurus teater kosong salah satunya Rifqi halim atau yang biasa akrab dipanggil bang Rifqi, dan salah satu pendiri juga yang bernama Burhan atau biasanya akrab dipanggil dengan nama mas Bondan yang merupakan penggagas KOMSI (Komunitas Seni). Pada tanggal 28 Oktober 1999 dan diresmikan secara sah dengan turunya SK (Surat Keputusan) ketua STAIN Jember pada tahun 2000. KOMSI adalah suatu unit kegiatan mahasiswa yang bergerak pada bidang kesenian, dan merupakan wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan bakat minat mereka dibidang kesenian. KOMSI (Komunitas Seni)

membidangi 4 divisi diantaranya Divisi Teater, Divisi Musik, Divisi Tari, dan Divisi Rupa.⁶⁴

2. Logo dan Filosofi Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kiai Achmad Siddiq Jember



Gambar 4.1
Logo Komunitas Seni

Lambang Organisasi yang disimbolkan dengan kobaran api yang diikat oleh lautan dan dibawahnya bertuliskan Komunitas Seni dengan Latar belakang berwarna hitam.

Background Hitam : Kekekalan

Api yang berkobar : Semangat

Laut biru : Kehidupan

3. Visi Dan Misi

Visi: "Mengembangkan Kreativitas bakat dan Minat Mahasiswa/i yang

profesional dalam berorganisasi dibidang Kesenian"

Misi:

- a. Sebagai wadah menumbuh kembangkan daya kreativitas serta kegiatan yang bernuansa Kesenian dan Kebudayaan;

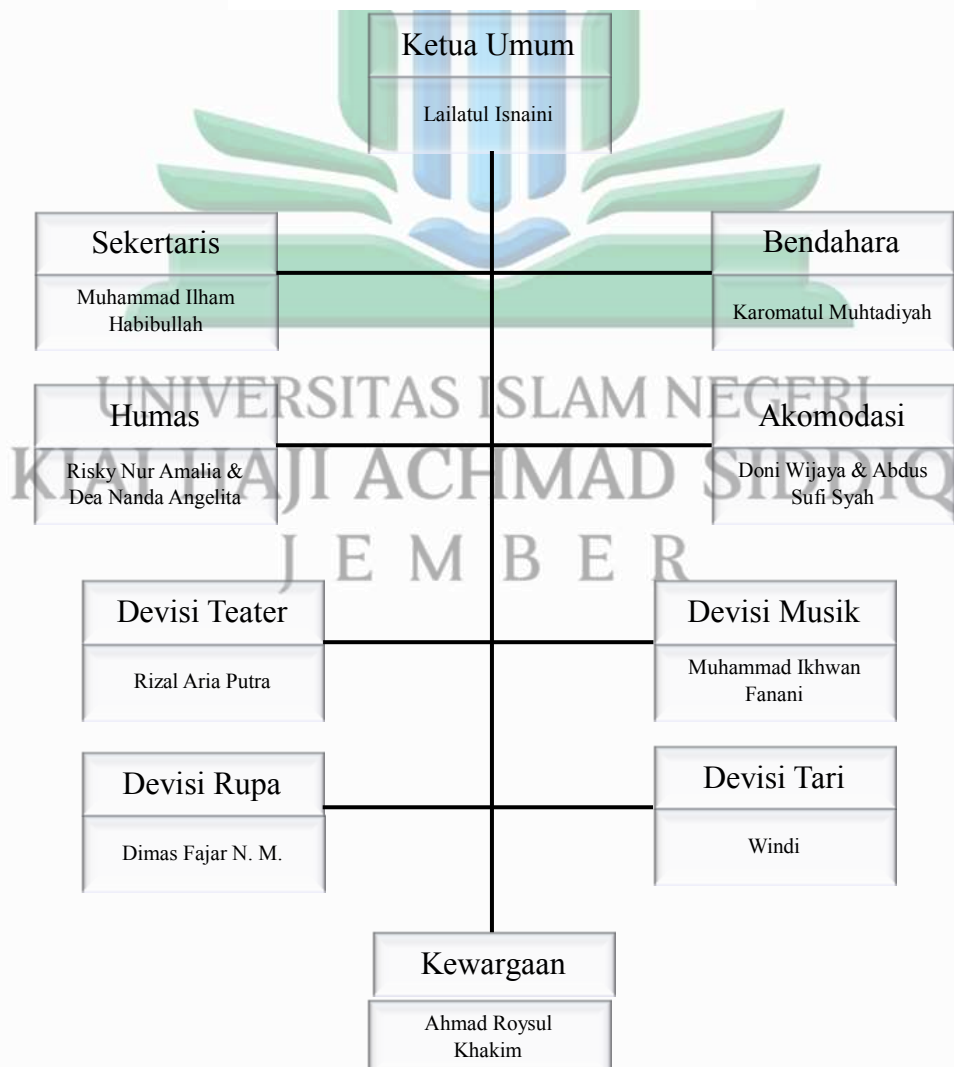
⁶⁴ UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, "Sejarah dan Profil KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember", 15 Maret 2025

- b. Sebagai wadah berfikir dan menyiapkan kader yang berjiwa kesenian dan kebudayaan;
- c. Sebagai wadah pengembangan ilmu Seni Budaya yang dilandasi norma-norma agama Islam.

4. Struktur Kepengurusan Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) 2024-2025 UIN Kiai Achmad Siddiq Jember

Berikut merupakan data struktur kepengurusan Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) 2024-2025 UIN Kiai Achmad Siddiq Jember

Tabel 4.1
Struktur Kepengurusan



5. Data Anggota Baru Angkatan 21 Periode 2023-2024 Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Berikut merupakan data anggota baru angkatan 21 periode 2023-2024 Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UK KOMSI) Uin Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

TABEL 4.2
Anggota baru angkatan 21

Ika Rahayu (Plong)	Itna Khusnatul A. (Begel)
Anindita Syafina (Leddhuk)	Rizal Aria Putra (Kaoka)
Romero Bintang (Gubet)	M. Ilham Habibullah (Minor)
Ahmad baroq (Adheb)	Zidni Nur R. (Plappa)
Karomathul Muhtadiyah (Age)	Lailatul Ula A. (Layak)
Rani Ayu K. (Songkem)	Farah Diba (Whus)
Siskatul Munawaroh (Ceker)	Nur Nafiatul Z. (Stabilo)
Dea Nanda A (Depor)	Robbul Masricky (Lawak)
Nur Hakim (Talam)	Windi (Racak)
Ahmad Roysul Khakim (Gembok)	Uswatun Hasanah (Sle)
Eva Rosdiana (Olor)	Nuri Isnaini (Tandon)
Aura Aqis B. (Lekser)	Melinda Nurlaila (Peniti)
Muhammad Ikhwan (Galah)	Dimas Fajar N. M (Mumbul)
Tegar Abdi (Glipang)	Mohammad Akbar Saka (Gasken)
Abdus Sufi (Forji)	Salsa Mutiara (Mateng)
Nur Indah Raradila (Efyepe)	Doni Wijaya (Benteng)

B. Penyajian Data dan Analisis

Bab ini menyajikan data hasil wawancara mendalam terhadap subjek penelitian yang merupakan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). Tujuan dari penyajian data ini adalah untuk menggambarkan regulasi emosi yang dialami oleh anggota selama mengikuti proses keorganisasian, yang dimana strategi regulasi emosi subjek selama mengikuti proses kegiatan organisasi. Mulai dari tahap

perekrutan hingga keterlibatan dalam pertunjukan seni. Serta bagaimana subjek mengelola emosi tersebut dalam konteks kegiatan seni dan organisasi. Penyajian ini dilakukan secara naratif dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul, dari sisi personal.

Penyajian data dibagi berdasarkan enam dimensi strategi regulasi emosi yaitu:

1. Pengenalan Emosi

Menurut Goleman, pengenalan emosi (*emotional awareness*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri pada saat emosi itu terjadi. Komponen utama dari kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang sadar terhadap kondisi emosinya.⁶⁵ Pengenalan emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan mengenali jenis emosi yang sedang dialaminya. Ketiga subjek menunjukkan kesadaran terhadap perubahan emosi yang mereka alami selama proses organisasi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL mampu mengenali emosinya dari mulai rasa senang, panik, saat diklat lapang:

"awalnya ini mas, awalnya mengikutinya pas masih jadi calon dulur itu, itu kan masih santai-santainya ya. Jadi emosinya masih stabil. Terus pas udah masuk ke tahap, tahap ini diklat ruang, itu mungkin ada sih kayak emosi bosen gitu ya. Terus juga, tapi itu bisa ini sih, bisa di atasi karena temen-temennya juga, karena temen-temennya emang asyikan. Jadi ya udah mas seru aja gitu mas, pas masih diklat ruang. Terus masuk ke

⁶⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, (New York: Bantam Books, 1995)

lapang, ini agak-agak ini mas. Jadi pas masuk ke diklat lapang emang itu dicampur aduk emosinya, yang dari awalnya kan bahagia ya. Karena ekspektasinya itu awalnya itu kan emang happy camp. Jadi mikirnya tuh kayak, wah nanti seneng-senang kesana nih, paling ada materi-materi beberapa gitu. Selebihnya happy camp itu dah, asik nih.(GL) ”⁶⁶

Dari wawancara dengan GL terlihat bahwa GL mengalami emosi yang cukup signifikan selama proses kegiatan, dari rasa senang saat awal diklat, dan panik saat mengikuti diklat lapang. GL menunjukkan kemampuan untuk menyadari dan mengenali perubahan emosi yang ia alami selama mengikuti tahapan dalam organisasi, mulai dari tahap awal sebagai calon anggota hingga mengikuti diklat lapang. Ia dapat mengidentifikasi perasaan stabil dan santai saat awal bergabung, kemudian mengenali munculnya rasa bosan saat memasuki diklat ruang, serta emosi campur aduk dan panik saat diklat lapang yang berawal dari perasaan bahagia dan penuh ekspektasi karena menganggap kegiatan tersebut akan seperti “happy camp”.

Kemampuan GL mengenali perasaan-perasaan tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki kesadaran emosional terhadap apa yang sedang dirasakan, apa pemicunya, dan bagaimana perubahan konteks memengaruhi emosinya. Ini merupakan aspek penting dalam regulasi emosi, khususnya pada tahap awal yaitu pengenalan emosi.

”pas udah masuk ke lapangnya, itu kan langsung disambut tuh. Langsung aja stressing. Nah, itu agak-agak ini sih, agak-agak berubah, mulai berubah emosinya. Jadi agak panik, agak-agak tegang. Cuman emang sebelumnya kan saya emang sudah pernah ikut diklat. Jadi agak-agak tahu nih, pasti kayak

⁶⁶ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

gimana. Cuma pas waktu itu, langsung kayak ada hantaman, terus langsung down. Awal itu.(GL)”⁶⁷

GL menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar perubahan emosi yang terjadi ketika memasuki tahap diklat lapang. Ia menyadari adanya transisi emosi dari sebelumnya yang mungkin netral atau antusias menjadi panik, tegang, dan down akibat tekanan atau situasi yang mengejutkan.

GL juga menyampaikan bahwa ia memiliki pengalaman sebelumnya mengikuti diklat, sehingga mampu mengenali pola emosional yang serupa meskipun dalam konteks yang berbeda. Kesadaran terhadap emosi seperti panik dan tegang, serta pemahaman bahwa hal tersebut muncul karena situasi awal yang penuh tekanan, menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan dasar dalam mengenali kondisi emosional yang dialaminya secara reflektif dan situasional.

GL menyampaikan bahwa ia mengalami perubahan emosi yang cukup signifikan selama proses kegiatan, dari rasa senang saat awal diklat ruang, down dan panik saat mengikuti diklat lapang.

Selanjutnya GK. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK mampu menyadari rasa putus asa saat mendapat tugas di luar minatnya, dan merasakan jenuh dalam proses intensif:

⁶⁷ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

“nah Di situ jelas tertera empat divisi namun saya cuman hanya minat di musik namun ketika saya masuk organisasi tersebut, ternyata tidak sangat dan tidak sesuai dengan ekspektasi yang saya inginkan (GK)”⁶⁸

Subjek menunjukkan kemampuan untuk mengenali kekecewaan atau ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realitas, terutama terkait minat pribadinya pada divisi musik. Ketika harapan awal untuk menekuni bidang musik tidak terpenuhi setelah benar-benar masuk organisasi, subjek menyadari munculnya emosi negatif seperti kekecewaan atau frustrasi, meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan istilah emosi tersebut.

Kemampuan subjek dalam mengungkapkan bahwa apa yang dialami *tidak sesuai ekspektasi* mencerminkan kesadaran emosional terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan. Ini menunjukkan bahwa subjek dapat mendeteksi pergeseran emosional dari antusiasme ke kekecewaan, yang merupakan inti dari dimensi pengenalan emosi dalam regulasi emosi.

“ya kurang lebih seperti itu akhirnya saya sempat merasa putus asa, saya sering melakukan kegiatan-kegiatan yang sebenarnya dalam tanda-tanda kutip tidak saya sukai tidak sih seperti proses menggambar dalam seni rupa. (GK)”⁶⁹

GK menunjukkan kemampuan untuk menyadari secara eksplisit perasaan putus asa yang muncul sebagai reaksi terhadap kegiatan yang tidak sesuai dengan minatnya, seperti menggambar dalam seni rupa. Ia juga mampu mengidentifikasi bahwa ia sering

⁶⁸ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

⁶⁹ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

terlibat dalam aktivitas yang tidak ia sukai, dan hal ini menjadi pemicu munculnya emosi negatif.

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa GK memiliki kesadaran akan kondisi emosionalnya, serta dapat menelusuri sumber atau penyebab emosi tersebut, yaitu ketidaksesuaian antara minat pribadi dan tuntutan kegiatan organisasi. Ini merupakan bagian penting dari pengenalan emosi, di mana seseorang bisa mengidentifikasi dan mengakui emosi negatif yang dialaminya secara jujur.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN menunjukkan kesadaran emosi sedih dan bahagia dalam konteks kehadiran teman organisasi:

“Ya, campuraduk mas. Yang paling menonjol banget, ya itu, mas. Ketika rasa sedih itu muncul. Ketika saya udah sampai di sini, di komsis, terus gak ada dulur-dulur gitu, mas. Terus rasa bahagia itu muncul ketika banyak dulur-dulur datang. Karena memang di sini kan terkenal akan kekeluargaannya. Jadi pas kalau gak ada orang, ya kayak katanya ke kekeluargaannya. Tapi kok gak ada orang. Tapi pas banyak itu, baru kerasa kehangatan di sana mas. (MN)”⁷⁰

MN memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengidentifikasi perubahan emosi yang ia alami dalam situasi sosial tertentu. Subjek menyatakan bahwa ia mengalami perasaan yang campur aduk, namun secara spesifik dapat mengenali bahwa rasa sedih muncul saat ia merasa sendirian dan tidak menemukan keberadaan “dulur-dulur” atau teman-teman dekat di lingkungan

⁷⁰ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

KOMSI. Sebaliknya, perasaan bahagia dan hangat muncul ketika banyak teman hadir, sesuai dengan ekspektasi terhadap suasana kekeluargaan dalam organisasi tersebut.

MN juga menunjukkan kesadaran terhadap ketidaksesuaian antara nilai kekeluargaan yang diusung oleh organisasi dengan realitas yang ia alami, yang turut memengaruhi keadaan emosinya. Kemampuan subjek dalam menyebutkan jenis emosi yang dirasakan (sedih, bahagia, hangat), serta mengenali pemicu situasional dari emosi tersebut, mencerminkan adanya kesadaran emosional yang baik. Ini menunjukkan bahwa subjek mampu mengidentifikasi emosi yang dialaminya, memahami konteks yang melatarbelakanginya, dan menyadari kapan emosi itu muncul, yang merupakan inti dari dimensi pengenalan emosi dalam regulasi emosi.

Dalam dimensi pengenalan emosi MN menunjukkan kemampuan mengenali emosinya, terutama ketika merasa sedih dan lelah saat harus menjalani tanggung jawab tanpa didampingi oleh rekan-rekan seangkatannya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek (GL, GK, dan MN), dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek menunjukkan kemampuan pengenalan emosi yang baik, yang merupakan dimensi awal dari regulasi emosi menurut Goleman.

GL mampu mengidentifikasi berbagai emosi yang ia alami selama proses organisasi, mulai dari perasaan senang, bosan, hingga

panik dan down, serta menyadari pemicu dan perubahan emosinya berdasarkan konteks kegiatan (diklat ruang hingga diklat lapang). Ini menunjukkan kesadaran emosional yang reflektif dan situasional.

GK menunjukkan kesadaran terhadap kekecewaan dan rasa putus asa ketika menghadapi ketidaksesuaian antara minat pribadinya dengan realitas organisasi. Ia dapat mengenali emosi negatif seperti jenuh dan frustrasi yang muncul akibat aktivitas yang tidak diminatinya, serta memahami penyebab dari kondisi emosional tersebut.

MN menunjukkan kemampuan mengenali emosi sedih dan bahagia yang berkaitan erat dengan situasi sosial di lingkungan organisasi. Ia menyadari bahwa kehadiran atau ketidakhadiran teman-teman memengaruhi keadaan emosinya, serta mampu menghubungkan nilai kekeluargaan yang diharapkan dengan pengalaman emosionalnya secara konkret.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Ketua Umum melihat bahwa ketiga anggota baru (Galah, Gasken, Minor) memiliki pola pengenalan emosi yang berbeda. Galah mudah mengenali emosinya karena ekspresif. Gasken sempat bingung di awal karena bidang yang ditempati tidak sesuai minatnya, sehingga emosinya naik-turun. Minor lebih stabil, namun ada kalanya merasa terbebani. Ketua

Umum menilai mereka pelan-pelan belajar membedakan emosi saat latihan, tampil, maupun berinteraksi dengan teman.

“Kalau saya amati, ketiga anggota baru ini punya dinamika emosinya masing-masing. Galah lebih ekspresif, mudah terlihat kalau dia sedang senang atau capek. Gasken lebih sering bingung di awal, terutama waktu harus menyesuaikan dengan bidang yang tidak sesuai minatnya. Sementara Minor, dia cukup matang, emosinya lebih tenang tapi ada juga momen dia merasa terbebani.” (Ku).⁷¹

Jadi Secara keseluruhan, ketiga subjek mampu mengenali, menyadari, dan memahami emosi yang mereka alami beserta pemicunya, yang mencerminkan kecerdasan emosional pada aspek pengenalan emosi.

2. Pemahaman Emosi

Menurut Gross menjelaskan bahwa memahami emosi membantu seseorang memilih cara terbaik untuk mengatur emosinya dalam situasi tertentu. Dengan pemahaman ini, seseorang bisa memperkirakan bagaimana emosi akan memengaruhi tindakan dan hubungan sosial, sehingga bisa merespons dengan lebih tepat dan bijak.⁷² Indikator pemahaman emosi terlihat dari kemampuan subjek dalam mengidentifikasi penyebab emosi serta memahami konteks di balik emosi tersebut.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL memahami emosinya berasal dari faktor internal seperti kelelahan dan eksternal seperti lingkungan sosial:

⁷¹ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

⁷² Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

“Karena lelah. Jadi mood-nya agak stabil. Terus karena lingkungan juga.(GL)”⁷³

GL menunjukkan kemampuan untuk mengenali dan menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi emosionalnya. Hal ini tercermin dari pernyataan, “Karena lelah. Jadi mood-nya agak stabil. Terus karena lingkungan juga.” Ungkapan ini menunjukkan bahwa subjek menyadari bahwa kelelahan fisik berkontribusi terhadap kestabilan suasana hatinya, yang dalam konteks ini cenderung pada penurunan intensitas emosi. Selain itu, ia juga memahami bahwa lingkungan sekitar turut memengaruhi emosi, sehingga menunjukkan adanya kesadaran terhadap interaksi antara kondisi internal (seperti kelelahan) dan eksternal (seperti situasi lingkungan) dalam membentuk pengalaman emosional. Kemampuan ini menjadi bagian penting dalam regulasi emosi karena membantu individu mengelola respons emosional dengan lebih tepat dan adaptif.

“Kalau misal pas. Kan aku kadang nggak stay di sini terus kan. Kadang di luar masi ada masalah ini, ini, itu.(GL)”⁷⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa GL memiliki kesadaran terhadap pengaruh konteks kehidupan pribadi di luar organisasi terhadap kondisi emosionalnya saat berada di dalam organisasi. Subjek memahami bahwa masalah yang dibawa dari luar tetap berdampak pada emosinya meskipun ia sedang berada di lingkungan yang berbeda. Hal ini mencerminkan kemampuan untuk mengaitkan

⁷³ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

⁷⁴ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

pengalaman emosional dengan sumber atau pemicu eksternal yang kompleks dan saling tumpang tindih, yang merupakan bagian penting dari pemahaman emosi.

Dalam dimensi pemahaman emosi GL mengungkapkan bahwa emosinya sering dipengaruhi oleh kelelahan dan situasi lingkungan. GL memahami bahwa perubahan lingkungan dari rumah ke sekret, serta dinamika sosial yang dihadapinya, turut mempengaruhi kestabilan emosinya.

Selanjutnya, dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK memahami frustrasinya muncul akibat ketidaksesuaian ekspektasi dan disharmoni kelompok:

ketika saya tidak mampu mengontrol emosi diri sendiri, tidak mampu memahami satu sama lain.(GK)⁷⁵

GK mengungkapkan adanya kesadaran terhadap keterbatasan dalam mengenali dan mengelola emosi pribadi maupun dalam memahami emosi orang lain. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa subjek menyadari bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi berkaitan erat dengan kurangnya pemahaman terhadap emosi—baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Ini mencerminkan bahwa subjek memahami pentingnya pemahaman emosi dalam mendukung hubungan interpersonal yang harmonis, serta menyadari dampak negatif ketika regulasi emosi tidak berjalan secara efektif.

⁷⁵ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

“ribet itu sebenarnya ketika kita latihan atau proses itu kan ada beberapa proses yang memang ditentukan untuk berkelompok. itu yang bikin semakin ribet ketika yang satu niat, yang satu tidak, yang satu datang, yang satu molor.(GK)”⁷⁶

GK menunjukkan kesadaran terhadap sumber emosinya yang berasal dari dinamika kerja kelompok yang tidak seimbang, terutama saat latihan yang melibatkan kerja sama. Hal ini tergambar dari pernyataan, GK menyadari bahwa emosi negatif yang muncul bukan hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial, terutama ketika ada ketidaksinkronan dalam niat, kedisiplinan, dan tanggung jawab antaranggota kelompok. Kemampuan untuk mengaitkan emosi dengan situasi interpersonal ini mencerminkan tingkat pemahaman emosi yang cukup baik, karena individu mampu mengenali bahwa ketidaknyamanan emosional muncul dari ketidakseimbangan peran dan ekspektasi dalam kelompok.

Dalam dimemsi pemahaman emosi GK memahami bahwa tekanan emosi timbul karena adanya ketidak sesuaian antara minat pribadi yaitu dari kurangnya kesadaran dan empati terkait dengan tugas yang diberikan, serta ketidak kompakn dalam tim saat menjalankan tugas.

Sedangkan, Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN mengaitkan kondisi emosinya dengan realitas sosial ketika merasa ditinggalkan oleh rekan angkatan:

⁷⁶ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

“Tapi di sisi lain, ada juga harus bareng-bareng sama dulur-dulur yang lain.(MN)”⁷⁷

MN menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya interaksi sosial dan kebersamaan sebagai bagian dari dinamika emosional dalam organisasi. MN memahami bahwa meskipun mungkin mengalami emosi pribadi tertentu, ia tetap menyadari bahwa kebersamaan dengan teman satu kelompok merupakan bagian dari proses yang tidak terpisahkan. Kesadaran ini menunjukkan bahwa subjek mampu menempatkan dirinya dalam konteks sosial yang lebih luas, serta memahami bahwa emosi tidak hanya terbentuk dari faktor internal, tetapi juga dari interaksi dengan orang lain. Ini menjadi bagian dari kecakapan dalam regulasi emosi melalui pemahaman terhadap hubungan antara diri dan lingkungan sosial.

“Ketika angkatanku itu kayak ngilang semua, mas. Jadi itu yang tersisa cuma angkatanku sendiri yang jadi panitia inti saja. Jadi kayak nelangsa, mas, (MN)”⁷⁸

MN menunjukkan kesadaran bahwa hilangnya keberadaan sosial dari teman seangkatan berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya. MN mengindikasikan adanya perasaan kehilangan, kesendirian, atau bahkan keterasingan yang muncul akibat perubahan dalam lingkungan sosial yang biasanya menjadi sumber kenyamanan dan dukungan. MN memahami bahwa emosi seperti kecewa atau sepi tidak hanya timbul dari dalam diri, tetapi juga sebagai respons

⁷⁷ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

⁷⁸ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

terhadap perubahan relasi sosial yang signifikan. Ini mencerminkan adanya kemampuan dalam mengaitkan kondisi emosional dengan konteks sosial yang lebih luas, yang merupakan bagian penting dalam regulasi emosi melalui pemahaman emosi.

Jadi dalam dimensi pemahaman emosi MN memahami bahwa ketidakhadiran rekan dalam kegiatan organisasi menjadi salah satu pemicu perasaan sedih dan lelah, namun ia mampu menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian dari proses organisasi.

Berdasarkan wawancara terhadap ketiga subjek (GL, GK, dan MN), dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek menunjukkan kemampuan pemahaman emosi yang cukup baik. Sesuai dengan teori Gross, pemahaman emosi memungkinkan seseorang untuk mengenali penyebab emosi dan memahami konteks yang melatarbelakanginya, sehingga dapat memilih respons yang tepat dalam mengatur emosi tersebut.

GL memahami bahwa emosinya dipengaruhi oleh kelelahan fisik serta faktor lingkungan sosial, baik dari dalam organisasi maupun dari kehidupan pribadi di luar organisasi. Ia mampu mengidentifikasi bahwa suasana hati yang tidak stabil sering kali disebabkan oleh kombinasi dari tekanan internal dan eksternal, yang menunjukkan pemahaman emosi secara reflektif dan menyeluruh.

GK menunjukkan pemahaman bahwa frustrasi dan tekanan emosional yang ia alami bersumber dari ketidaksesuaian antara

ekspektasi pribadi, minat, dan dinamika kelompok. Ia menyadari bahwa emosi negatif muncul karena kurangnya keselarasan dalam kerja sama tim serta kesulitan dalam memahami dan mengatur emosi diri dan orang lain. Ini mencerminkan kesadaran terhadap pentingnya empati dan komunikasi dalam hubungan sosial sebagai faktor penentu keseimbangan emosional.

MN menunjukkan kemampuan mengaitkan emosi dengan realitas sosial, terutama dalam konteks keberadaan atau ketidakhadiran rekan satu angkatan. Ia memahami bahwa rasa sedih dan lelah yang dialaminya merupakan respons terhadap perubahan suasana kebersamaan yang sebelumnya memberikan kenyamanan emosional. Pemahaman ini memperlihatkan kematangan emosional dalam menyikapi situasi sosial sebagai bagian dari dinamika organisasi.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Pada indikator Pemahaman Emosi Menurut Ketua Umum, penyebab utama munculnya emosi adalah kelelahan fisik, perbedaan ekspektasi dengan kenyataan, serta beban tanggung jawab. Galah lebih terpengaruh kelelahan, Gasken karena ketidakcocokan minat, dan Minor karena tanggung jawab yang berat. Mereka mulai memahami pola emosi masing-masing, misalnya bisa memperkirakan kapan akan gugup, marah, atau sedih.

“Penyebabnya ya beragam. Galah biasanya emosinya muncul karena kelelahan fisik. Gasken lebih pada perbedaan antara ekspektasi dan kenyataan, jadi dia sempat bingung bahkan ingin mundur. Sedangkan Minor lebih karena tanggung jawab, dia merasa terbebani ketika harus menghadapi kekosongan dukungan dari angkatannya.” (Ku).⁷⁹

Jadi secara keseluruhan, ketiga subjek mampu memahami penyebab emosinya, baik yang bersifat internal maupun eksternal, serta mengaitkannya dengan konteks sosial dan situasional. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kapasitas dalam dimensi pemahaman emosi, yang menjadi landasan penting bagi regulasi emosi yang efektif.

3. Pengelolaan Emosi

Goleman menyatakan bahwa mengelola emosi adalah bagian penting dari kecerdasan emosional. Ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang saat tertekan, menghadapi stres, dan tetap termotivasi saat menghadapi tantangan. Kemampuan ini tidak hanya membantu mengatur emosi sendiri, tetapi juga penting untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain.⁸⁰ Jadi Kemampuan dalam mengelola emosi terlihat dari strategi yang digunakan untuk menenangkan diri dan menjaga kestabilan perasaan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL menggunakan teknik self-regulation seperti meditasi, pernapasan, dan motivasi diri untuk menenangkan diri saat tampil:

⁷⁹ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

⁸⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

“Cara ngatur emosinya aku di ini sih, dipikiran... ini cuma diklat, nanti pasti selesai.(GL)”⁸¹

GL menggunakan strategi kognitif untuk mengelola emosinya, yaitu dengan mengalihkan fokus pikiran pada pandangan yang lebih rasional dan jangka panjang. Dengan meyakinkan diri bahwa kegiatan yang dijalani hanyalah bersifat sementara (*“cuma diklat, nanti pasti selesai”*), GL berusaha meredakan tekanan emosional dan mempertahankan kestabilan emosi. Ini mencerminkan penggunaan strategi reappraisal atau penilaian ulang secara kognitif, yakni mengubah cara pandang terhadap situasi untuk menurunkan intensitas emosi negatif. Strategi ini termasuk bentuk adaptif dari pengelolaan emosi karena membantu individu tetap tenang dalam situasi menekan.

“Iyaa, Selain itu kan jadi aktor emang. Jadi harus meditasi dulu untuk mendalami karakter juga. Jadi disitu. Pas main kadang. Pas pentas. Itu caranya juga. Gak usah ini sih apa. Semua pikiran dibuang sih. Buang semua pikiran. Masalah-masalah dibuang. Fokus ke penampilan gitu.(GL)”⁸²

GL menunjukkan kemampuan untuk menggunakan teknik tertentu guna menjaga kestabilan emosinya, khususnya dalam konteks seni teater. GL menerapkan strategi meditatif dan pelepasan beban pikiran sebagai bentuk pengelolaan emosi sebelum tampil di atas panggung. Dengan cara ini, ia mencoba memisahkan antara emosi pribadi dan peran yang dimainkan, serta mengalihkan fokus dari tekanan internal ke performa eksternal. Strategi ini memperlihatkan

⁸¹ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

⁸² Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

upaya sadar untuk mengatur emosi melalui teknik yang bersifat reflektif dan terfokus, guna mencapai kestabilan emosional dan efektivitas dalam berkarya.

“Nafas panjang dulu... motivasi diri sendiri.(GL)”⁸³

GL memiliki strategi konkret dalam menenangkan diri saat menghadapi tekanan emosional. GL menggunakan teknik pernapasan dalam sebagai langkah awal untuk menurunkan ketegangan emosional secara fisiologis, yang merupakan salah satu bentuk pengelolaan emosi yang efektif. Selain itu, dengan memotivasi diri sendiri, subjek melakukan penguatan dari dalam untuk mempertahankan sikap positif dan produktif dalam situasi yang menantang. Kombinasi antara teknik relaksasi dan dorongan internal ini memperlihatkan kemampuan subjek untuk secara aktif mengelola emosi dengan cara yang sehat dan adaptif.

Dalam dimensi pengelolaan emosi GL menggunakan teknik meditasi dan pernapasan sebagai cara menenangkan diri sebelum tampil atau saat latihan. GL juga menanamkan afirmasi positif kepada dirinya bahwa proses yang dijalani akan segera selesai.

Selanjutnya Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK mengelola emosinya melalui pendekatan interpersonal, yaitu komunikasi terbuka dan observasi:

“cara mengelolanya lebih ke gimana ya yaitu mencoba mengerti satu sama lain dan pengeksesusiannya itu lebih ke

⁸³ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

terjun ke orang yang saya memang apa ya, orang itu yang membuat saya emosi.(GK) ”⁸⁴

GK memperlihatkan strategi yang bersifat empatik dan aktif dalam menghadapi emosi negatif yang timbul dari hubungan interpersonal. GK tidak memilih untuk menghindari atau menekan emosinya, melainkan berusaha untuk memahami perasaan dan perspektif orang lain sebagai bagian dari proses pengendalian diri. Selain itu, GK juga menunjukkan keberanian untuk berinteraksi langsung dengan sumber konflik emosional, yang menunjukkan adanya pengelolaan emosi melalui keterlibatan aktif dan komunikasi terbuka. Pendekatan ini menandakan bahwa GK mampu mengelola emosi secara konstruktif dalam konteks sosial.

saya lebih memilih pasrah, karena mau digimakan kalau emang tidak bisa dipaksakan, atau mau menarik seseorang yang tidak ingin ditarik memaksa proses, memaksa latihan dan lain sebagainya, itu memang tidak bisa akhirnya, saya sendiri yang kecapean, dan itu menyerang mental saya.(GK)⁸⁵

GK menunjukkan penggunaan strategi penerimaan sebagai mekanisme bertahan dalam kondisi sosial yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. GK menyadari bahwa memaksakan perubahan pada orang lain justru dapat menyebabkan kelelahan emosional dan gangguan pada kondisi mentalnya sendiri. Oleh karena itu, GK memilih untuk melepaskan dorongan untuk mengontrol situasi, sebagai cara menjaga kesehatan emosinya. Strategi ini

⁸⁴ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

⁸⁵ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

merupakan bentuk coping emosional yang berorientasi pada penerimaan realitas, serta menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran untuk menyeimbangkan tuntutan organisasi dengan kebutuhan pribadi secara emosional.

Ya mencoba mengalir Dengan Sebagai mana mestinya yang sudah Saya harus lakukan sebagai Calon anggota baru kan Ketika kegiatan wajib tersebut, ya mencoba mengikuti alurnya.(GK)⁸⁶

GK menunjukkan pendekatan yang bersifat pasrah aktif atau adaptif terhadap tuntutan situasi dengan menyatakan, “*Ya mencoba mengalir dengan sebagaimana mestinya... mencoba mengikuti alurnya.*”⁸⁷ Sikap ini menggambarkan bahwa GK tidak berusaha melawan tekanan atau kewajiban secara emosional, tetapi memilih untuk menyesuaikan diri dan menjalani proses dengan tenang. Strategi ini dapat dipahami sebagai bentuk coping emosional melalui penerimaan dan kepatuhan terhadap peran, yang membantu individu tetap berfungsi secara efektif dalam lingkungan yang baru dan penuh aturan. Sikap ini memperlihatkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya melalui penerimaan situasi dan fokus pada peran yang sedang dijalani.

Dalam dimensi pengelolaan emosi, GK mengelola emosinya dengan membangun komunikasi interpersonal. GK memilih untuk langsung berbicara dengan individu yang membuatnya merasa tidak

⁸⁶ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

⁸⁷ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

nyaman, guna menghindari kesalahpahaman yang berkelanjutan, dan Menunjukkan strategi untuk mengelola emosi saat berada dalam tekanan, seperti pasrah dan menenangkan diri.

Selanjutnya, hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN menyendiri untuk menenangkan diri, lalu berbagi melalui forum diskusi:

“Awalnya menyendiri, lalu unek-unekku itu keluar di forum flor-floran.(MN)”⁸⁸

MN awalnya menggunakan strategi withdrawal (menarik diri) untuk menghadapi emosi, namun kemudian berpindah pada strategi ekspresif dan komunikatif, yaitu mengungkapkan emosi dalam forum kelompok (*flor-floran*). Hal ini mencerminkan transisi dari coping internal ke coping sosial, yang mana MN menyadari bahwa mengekspresikan emosi dalam ruang yang aman dapat menjadi cara efektif untuk mengelola beban emosional. Pengungkapan ini bukan sekadar pelepasan, tetapi juga menjadi bentuk pengelolaan emosi melalui dukungan sosial dan validasi dari lingkungan.

Dalam dimensi pengelolaan emosi MN memilih menyendiri sebagai cara untuk mengurai emosi. Setelah menenangkan diri, ia memilih mengungkapkan isi pikirannya dalam forum diskusi yang disediakan oleh organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga subjek (GL, GK, dan MN), dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu

⁸⁸ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi dengan strategi yang berbeda, namun efektif sesuai konteks pribadi dan sosial mereka. Hal ini sejalan dengan konsep Goleman bahwa pengelolaan emosi melibatkan kemampuan menenangkan diri, menghadapi tekanan, dan mempertahankan keseimbangan emosi dalam situasi yang menantang.

GL mengelola emosinya melalui strategi internal seperti meditasi, teknik pernapasan, motivasi diri, dan penilaian ulang secara kognitif. Ia berfokus pada cara-cara menenangkan diri sebelum tampil dan membingkai situasi yang menekan secara positif (“ini hanya diklat, pasti selesai”). Strategi ini menunjukkan pengelolaan emosi yang reflektif dan adaptif, serta membantu menjaga kestabilan emosi dalam kondisi performatif atau penuh tekanan.

GK cenderung mengandalkan pendekatan interpersonal dan penerimaan sebagai strategi pengelolaan emosinya. Ia menunjukkan keberanian untuk berdialog langsung dengan sumber emosi negatif, berusaha memahami sudut pandang orang lain, dan menggunakan sikap pasrah aktif ketika berada dalam situasi yang tidak bisa dikendalikan. Strategi ini menunjukkan kemampuan untuk tetap menjaga kestabilan emosional dalam hubungan sosial yang kompleks, serta kesadaran akan batasan diri untuk menghindari kelelahan emosional.

MN menggunakan kombinasi antara coping internal dan sosial dalam mengelola emosinya. Ia menyendiri terlebih dahulu untuk

menenangkan diri, kemudian menyalurkan emosinya melalui forum diskusi kelompok (flor-floran). Strategi ini memperlihatkan kemampuan MN dalam mengenali kebutuhan emosionalnya dan menyalurkan emosi secara konstruktif melalui dukungan sosial. Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas dalam merespons emosi, baik melalui refleksi pribadi maupun interaksi terbuka.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Pada indikator pengelolaan emosi menurut ketua umum, Galah cenderung mengelola emosinya melalui musik (gitar/drum) dan meditasi sebelum tampil. Gasken memilih komunikasi langsung meskipun kadang emosinya masih meledak. Minor lebih memilih menyendiri, lalu terbuka setelah forum evaluasi. Ketua Umum menilai ketiganya cukup berhasil, walaupun sesekali gagal. Justru kegagalan itu dianggap bagian dari proses belajar.

“Galah punya cara dengan musik, dia sering menenangkan diri dengan main gitar atau drum. Gasken lebih memilih berdiskusi atau berkomunikasi langsung, meski kadang masih emosional. Minor biasanya menyendiri dulu, lalu baru terbuka ketika forum evaluasi atau ngobrol dengan teman dekat. Dari sisi saya, mereka bertiga cukup berhasil mengelola emosinya, walau masih ada beberapa kali gagal.” (Ku).⁸⁹

Secara keseluruhan, ketiga subjek menunjukkan kemampuan mengelola emosi dengan cara yang adaptif dan kontekstual. Mereka memanfaatkan strategi yang beragam baik intrapersonal maupun

⁸⁹ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

interpersonal untuk menjaga kestabilan perasaan dan menghadapi tekanan, yang merupakan inti dari pengelolaan emosi dalam kecerdasan emosional.

4. Ekspresi Emosi

Saarni menambahkan bahwa mengatur ekspresi emosi berarti memahami norma budaya dan bisa menyesuaikan diri dengan harapan sosial. Menurutnya, kemampuan ini menunjukkan kedewasaan emosi dan keterampilan sosial.⁹⁰ Ekspresi emosi adalah bagaimana seseorang menampilkan perasaan kepada orang lain dalam situasi sosial.

hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL memilih ekspresi tertutup saat mood buruk, namun tetap menunjukkan komitmen untuk hadir dalam kegiatan:

“Dengan apa ya. Dengan ekspresi yang datar. biasa gitu. Cuman nggak sampai yang kayak nyuekin banget. Itu, nggak sih mas. Kalau intinya. Kalau ada yang ngajak ngobrol. Yaudah. Di jawab juga. Cuman. Nggak. Nggak ngajak ngobrol gitu. Kalau pas moodnya jelek. Jadi lebih memilih diem kalau aku.(GL)”⁹¹

GL menunjukkan bentuk pengaturan ekspresi yang bersifat netral dan terkendali, khususnya ketika berada dalam suasana hati yang buruk. Hal ini tergambar dari pernyataannya, *“Dengan ekspresi yang datar. Biasa gitu... Kalau ada yang ngajak ngobrol, yaudah dijawab juga, cuman nggak ngajak ngobrol gitu.”* GL secara sadar memilih untuk tidak mengekspresikan emosi negatif secara terbuka,

⁹⁰ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press.

⁹¹ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

melainkan menampilkan sikap pasif namun tetap komunikatif (respon pasif). Ini menunjukkan adanya kemampuan menahan dorongan emosional dan menjaga interaksi sosial tetap berjalan, meskipun dalam kondisi emosi yang tidak ideal. Strategi ini merupakan bentuk regulasi emosi pada dimensi ekspresi yang membantu menjaga relasi sosial tetap netral dan aman, tanpa menyakiti atau menghindari orang lain secara ekstrem.

Dalam dimensi ekspresi emosi GL menyatakan bahwa saat dalam kondisi tidak baik, ia cenderung menunjukkan ekspresi datar dan menjawab seperlunya. Ia tidak menunjukkan ekspresi marah secara langsung, melainkan lebih memilih diam.

Selanjutnya, hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK mengekspresikan kemarahan dengan menegur bahkan memarahi rekan yang tidak bertanggung jawab:

“Ya, dalam proses kepanitiaan. Terkadang saya juga karena emosi, yang lain juga ikut saya marahin atau tidak saya sapa.”⁹²

Pada dimensi ekspresi emosi, subjek memperlihatkan kecenderungan untuk mengekspresikan emosi secara langsung dan kurang terkontrol dalam situasi yang penuh tekanan, seperti dalam kegiatan kepanitiaan. Hal ini tergambar dari pernyataan, *“Terkadang saya juga karena emosi, yang lain juga ikut saya marahin atau tidak saya sapa.”* Emosi negatif yang dirasakan, seperti marah, tidak hanya

⁹² Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

dirasakan secara internal tetapi juga diekspresikan kepada orang lain, baik melalui konfrontasi verbal (*memarahi*) maupun penarikan sosial (*tidak menyapa*). Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi subjek masih bersifat reaktif, dan belum sepenuhnya melalui proses regulasi yang matang. Namun, adanya pengakuan terhadap perilaku ini menunjukkan kesadaran reflektif yang bisa menjadi dasar bagi peningkatan kemampuan regulasi emosi di kemudian hari.

GK, di sisi lain, mengakui bahwa ia pernah meluapkan emosi kepada anggota organisasi lain dalam bentuk teguran keras, yang kemudian berujung pada konflik. Ia menyadari bahwa ekspresi emosi yang kurang terkendali dapat menyebabkan jarak antar anggota.

Selanjutnya, hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN memilih ekspresi tertutup saat mood buruk menunjukkan perilaku menjauh saat kesal, namun akhirnya

merefleksikan bahwa itu sikap yang kurang tepat:

“Kalau dari saya sendiri, kalau aku sudah kesal sama seseorang, itu pasti enggak nyapa mas. jangankan nyapa ya mas. Kalau ngelihat wajahnya aja itu udah kayak muak banget gitu. Tapi lama-kelamaan makin sadar as. Masa iya aku harus tetap gini, wong dia itu dulurku juga. Kita lo sama-sama keluarga di sini. Jadi kan enggak ada skat diantara kita mas. Jadi dari keperibadian itu bisa diambil evaluasi untuk tidak begitu lagi mas. karena itu memang kebiasaan buruk. Jadi kalau dari diri saya kayak gitu.(MN)”⁹³

MN menggambarkan proses perubahan dari bentuk ekspresi yang bersifat negatif dan tertutup menuju bentuk yang lebih adaptif

⁹³ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

dan reflektif. Pada awalnya, emosi marah diekspresikan melalui penarikan diri sosial, seperti tidak menyapa bahkan merasa muak hanya dengan melihat orang yang membuatnya kesal. Hal ini tergambar dalam pernyataannya, *“Kalau aku sudah kesel sama seseorang, itu pasti enggak nyapa... muak banget.”* Namun seiring waktu, MN menyadari bahwa tindakan tersebut tidak selaras dengan nilai kebersamaan di komunitasnya, sebagaimana dikatakan, *“Masa iya aku harus tetap gini, wong dia itu dulurku juga... kebiasaan buruk.”* Kesadaran ini menunjukkan adanya proses evaluasi diri dan peningkatan regulasi emosi, yang membawa MN pada kemampuan untuk mengelola ekspresi emosi secara lebih sehat demi menjaga hubungan interpersonal di lingkungan organisasi.

Dalam dimensi ekspresi emosi MN juga pernah menunjukkan ekspresi marah dengan tidak menyapa atau menghindari rekan yang membuatnya kecewa. Namun, ia kemudian menyadari bahwa sikap tersebut adalah kebiasaan buruk yang harus diubah karena dapat merusak rasa kekeluargaan dalam organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap GL, GK, dan MN, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek menunjukkan gaya ekspresi emosi yang berbeda, yang mencerminkan tingkat kedewasaan emosional dan keterampilan sosial mereka, sesuai dengan konsep Saarni. Ekspresi emosi mencerminkan bagaimana seseorang menampilkan perasaannya dalam konteks sosial, dan seberapa baik ia

mampu menyesuaikan diri dengan norma dan harapan lingkungan sekitarnya.

GL menunjukkan kecenderungan untuk menahan ekspresi emosi negatif dengan memilih sikap netral dan diam saat suasana hatinya buruk. Meskipun tidak secara aktif mengekspresikan kemarahan atau ketidaknyamanan, GL tetap menjaga interaksi sosial pada batas minimum yang sopan. Strategi ini mencerminkan kemampuan untuk mengatur ekspresi emosi secara adaptif guna mempertahankan hubungan sosial yang harmonis, tanpa memperburuk situasi.

GK cenderung mengekspresikan emosinya secara langsung dan reaktif, seperti memarahi atau mengabaikan rekan kerja ketika merasa marah. Meskipun ekspresi ini belum sepenuhnya terkontrol, adanya kesadaran terhadap dampak perilakunya menunjukkan bahwa GK memiliki potensi untuk berkembang dalam mengelola ekspresi emosi secara lebih konstruktif. Gaya ekspresi ini menggambarkan kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan regulasi dalam situasi tekanan sosial.

MN awalnya menunjukkan ekspresi emosi yang tertutup dan negatif melalui penarikan sosial, seperti tidak menyapa orang yang membuatnya kesal. Namun, ia mengalami perkembangan emosional dengan merefleksikan bahwa sikap tersebut tidak sejalan dengan nilai kekeluargaan yang dijunjung dalam organisasinya. Proses reflektif ini

menunjukkan kematangan dalam regulasi emosi dan kemauan untuk menyesuaikan ekspresi emosi demi menjaga keharmonisan relasi sosial.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Pada indikator ekspresi emosi, ketua umum menyatakan Ekspresi ketiga anggota terlihat nyata. Galah jika bad mood menjawab singkat, tetapi tetap hadir latihan. Gasken pernah menegur anggota lain dengan nada keras, yang kemudian disadari sebagai kesalahan. Minor kalau kesal cenderung diam bahkan tidak menyapa, tapi akhirnya kembali cair. Ketua Umum menilai ekspresi ini wajar dan menjadi sarana belajar kontrol diri.

“Galah kalau bad mood biasanya jawab singkat, tapi tetap hadir. Gasken kadang menegur anggota lain dengan nada emosional, meski setelahnya sadar dan menyesal. Minor kalau kesal cenderung diam, bahkan tidak menyapa, tapi lama-lama kembali cair.” (Ku).⁹⁴

Secara keseluruhan, ketiga subjek memiliki kemampuan dalam mengekspresikan emosi yang mencerminkan pemahaman terhadap konteks sosial. GL dan MN menunjukkan bentuk ekspresi yang lebih tertahan namun adaptif, sedangkan GK masih menunjukkan ekspresi yang lebih reaktif namun disertai kesadaran reflektif. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam gaya ekspresi emosi, namun

⁹⁴ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

masing-masing mengarah pada proses pengelolaan yang lebih matang dan sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

5. Refleksi Emosi

Menurut Mayer dan Salovey, refleksi emosi adalah proses merenung yang membantu seseorang mengenali pola emosi, memahami penyebabnya, dan menilai dampaknya pada diri sendiri dan orang lain. Kemampuan ini membuat seseorang lebih paham soal emosinya, sehingga bisa belajar dari pengalaman dan mengatur emosi dengan lebih baik di masa depan.⁹⁵ Refleksi emosi melibatkan kemampuan individu untuk merenungkan dan mengevaluasi emosi yang telah dialaminya. Ketiga subjek menunjukkan adanya proses reflektif terhadap emosi yang mereka rasakan.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL menyatakan bahwa GL kerap menyesal setelah meledakkan emosi dan kemudian meminta maaf.

“Iya. Karena Kalo udah marah itu kadang nggak terkontrol kan mas. Iya. Udah keceplosan marah itu. cuman setelah itu. Ya. kadang mikir sendiri. kok gk enak sendiri aku ya. Minta maaf aja lah. yasudah minta maaf gitu. (GL)”⁹⁶

GL menunjukkan kemampuan untuk mengevaluasi kembali peristiwa emosional yang telah terjadi, khususnya dalam konteks kemarahan. Dalam kutipan, *“Kalau udah marah itu kadang nggak terkontrol... tapi setelah itu mikir sendiri, kok nggak enak ya... minta*

⁹⁵ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.

⁹⁶ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

maaf aja lah,” GL menggambarkan suatu proses perenungan setelah emosi meledak, yang kemudian diikuti dengan kesadaran emosional dan keinginan untuk memperbaiki situasi. Ini menandakan bahwa GL tidak hanya mengalami emosi, tetapi juga merefleksikan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain, lalu mengambil tanggung jawab melalui permintaan maaf. Proses ini merupakan bagian penting dari regulasi emosi melalui refleksi dan pembelajaran interpersonal.

Dalam dimensi refleksi emosi GL menyampaikan bahwa setelah emosinya mereda, ia sering merasa tidak nyaman dengan tindakan yang dilakukan saat marah, sehingga memilih untuk meminta maaf.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK menyadari pentingnya refleksi meski kerap terlambat, dan menyebutkan perlunya membangun kembali hubungan pasca-konflik:

*“Ya dan pada akhirnya, ketika saya menyadari hal itu saya lebih memilih enjoy yang niat, ya monggo kita bareng-bareng, yang sedikit tidak niat, ya kita coba bantu sebisa saya. ketika tidak, memang saya lepas.”*⁹⁷

GK menunjukkan adanya kesadaran emosional dan evaluasi terhadap dinamika hubungan sosial yang sebelumnya menimbulkan tekanan emosional. Sikap ini mencerminkan hasil dari proses refleksi terhadap ketidakidealan situasi kelompok, di mana GK memilih untuk tidak larut dalam emosi negatif, melainkan menyesuaikan diri dan

⁹⁷ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

melepaskan ekspektasi yang berlebihan. Tindakan ini merupakan bentuk regulasi emosi yang tidak hanya bersifat peredaan stres, tetapi juga mengandung nilai empati, penerimaan, dan kedewasaan emosional. GK mampu mempertahankan keseimbangan emosi dengan tidak memaksakan keadaan dan menghargai kapasitas dirinya sendiri.

Dalam dimensi refleksi emosi GK pun menyadari bahwa pengelolaan emosi adalah hal yang sulit, dan kesalahan dalam pengendalian emosi kerap disadari setelah kejadian berlangsung.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN menyampaikan bahwa egosentrisme sempat menghalanginya berpikir jernih, namun akhirnya ia belajar mempertimbangkan perasaan orang lain:

“Tapi aku berfikir mas lama-kelamaan, jangan. Kamu pikir juga dulur-dulurmu yang lain. Takutnya, nanti gara-gara kamu nggak ngerti apa-apa ini. Dia itu jadi nggak nyapa juga ke kita. Jadi kaya gitu, mas. Jadi ya pas sadar, oh iya. Masa aku cuma mau mikirkan egoku aja, mas gitu mas. Jadi pasti memikirkan orang lain juga.(MN)”⁹⁸

MN memperlihatkan adanya kesadaran yang berkembang terhadap dampak emosinya terhadap orang lain. Hal ini terlihat dalam pernyataan, *“Masa aku cuma mau mikirkan egoku aja, mas. Jadi pasti memikirkan orang lain juga.”* Awalnya, MN cenderung melihat situasi dari sudut pandang pribadi, namun melalui proses berpikir dan perenungan, MN mulai menyadari bahwa sikap egosentris bisa

⁹⁸ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

menimbulkan jarak atau kesalahpahaman dengan anggota lain (*“takutnya, nanti gara-gara kamu nggak ngerti apa-apa ini, dia itu jadi nggak nyapa juga ke kita”*). Refleksi ini kemudian memunculkan kesediaan untuk mengubah sikap dan mempertimbangkan dampak sosial dari emosinya, yang mencerminkan kemampuan regulasi emosi berbasis empati dan kesadaran kolektif.

Dalam dimensi refleksi emosi MN juga menunjukkan refleksi mendalam terhadap sikap egosentrisnya. Ia mengaku bahwa tidak menyapa seseorang karena kesal adalah tindakan yang merugikan hubungan sosial, sehingga ia berupaya untuk tidak mengulangnya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap GL, GK, dan MN, dapat disimpulkan bahwa ketiganya menunjukkan kemampuan refleksi emosi yang baik, sesuai dengan konsep Mayer dan Salovey. Refleksi emosi merupakan proses merenung dan mengevaluasi pengalaman emosional untuk memahami pola, penyebab, serta dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain. Proses ini menjadi dasar penting dalam pembelajaran emosional dan pengembangan regulasi emosi yang lebih matang.

GL menunjukkan kemampuan reflektif setelah mengalami ledakan emosi, khususnya kemarahan. Ia menyadari bahwa kemarahannya tidak terkontrol dan merasa tidak nyaman setelahnya. Perasaan tidak enak tersebut mendorongnya untuk meminta maaf. Hal ini menunjukkan bahwa GL tidak hanya menyadari kesalahan dalam

mengekspresikan emosi, tetapi juga memiliki niat untuk memperbaiki hubungan sosial yang terdampak, sebagai bentuk tanggung jawab emosional.

GK menyadari bahwa refleksi terhadap emosinya sering datang terlambat, namun ia tetap berupaya mengevaluasi situasi dan menyesuaikan sikap. Ia memilih untuk lebih fleksibel dalam menghadapi rekan yang kurang berkomitmen, dan tidak lagi memaksakan diri terhadap situasi yang tidak bisa ia kendalikan. Kesadaran ini menunjukkan bahwa GK memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman emosional dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif demi menjaga keseimbangan emosi dan hubungan sosial.

MN memperlihatkan refleksi yang mendalam terhadap sikap egosentrisnya dalam menghadapi konflik emosional. Ia menyadari bahwa jika terus membiarkan kemarahan menguasai, hal itu akan berdampak negatif terhadap relasi sosial dengan anggota lain. Refleksi ini membawanya pada kesadaran bahwa mempertimbangkan perasaan orang lain penting untuk menjaga keharmonisan dan semangat kekeluargaan dalam organisasi.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Pada indikator refleski emosi ketua umum menyatakan, Refleksi muncul dari kesadaran setelah mengalami emosi negatif. Galah biasanya meminta maaf setelah marah. Gasken belajar pentingnya komunikasi setelah

beberapa konflik kecil. Minor menyadari bahwa diam terlalu lama dapat berdampak buruk, sehingga ia berusaha lebih terbuka. Bagi Ketua Umum, refleksi ini menunjukkan adanya proses pembelajaran diri yang positif.

“Ya, ada proses refleksi yang jelas. Galah setelah marah biasanya minta maaf dan itu menunjukkan kesadaran. Gasken menyadari pentingnya komunikasi setelah beberapa kali konflik kecil. Minor lebih banyak belajar bahwa diam terlalu lama bisa berdampak buruk, sehingga dia berusaha lebih terbuka. Jadi refleksi ini saya lihat positif, karena mereka tidak mengulangi kesalahan yang sama.” (Ku).⁹⁹

Secara keseluruhan, ketiga subjek menunjukkan adanya proses evaluasi diri yang berkelanjutan terhadap pengalaman emosional mereka. Refleksi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman terhadap emosi pribadi, tetapi juga membentuk sikap yang lebih dewasa dalam menghadapi situasi sosial. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif mencerminkan tingkat kecerdasan emosional yang berkembang melalui refleksi emosi.

6. Pemanfaatan Emosi

Gross menjelaskan bahwa menggunakan emosi dengan baik adalah bagian penting dari mengatur emosi. Orang yang bisa memanfaatkan emosinya dapat mengubah perasaan negatif, seperti frustrasi, menjadi motivasi untuk menyelesaikan tugas. Emosi positif, seperti percaya diri dan semangat, juga bisa digunakan untuk

⁹⁹ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

meningkatkan kinerja dan rasa percaya diri dalam berbagai situasi.¹⁰⁰

Pemanfaatan emosi adalah penggunaan emosi sebagai dorongan untuk berkarya atau meningkatkan performa diri. Ketiga subjek menunjukkan bahwa emosi, baik positif maupun negatif, dapat menjadi sumber motivasi dalam proses kreatif.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada GL, disebutkan bahwa GL menyalurkan emosinya ke dalam musik, baik bermain gitar maupun menabuh drum sebagai pelepasan ketegangan:

“Iya, pas aku stay disini sendirian Terus di depan situ Ya duduk di depan, di depan meja bundar itu mas, Disitu sendirian disini gak ada orang Terus main gitar kan, main gitar ingat temen-temen ya yang biasanya disini rame Karena kan perubahan dari follow up Terus setelah pentas study itu kan langsung Wah kerasa itu mas Yang biasanya tiap hari banyak orang Yang biasanya tiap hari prosesnya banyak ini itu Tiba-tiba kosong gitu di Komsu. Nah karena emang liburan Itu rasanya emang beda Terus pas aku gitaran di depan, Gak tau tiba-tiba nyeletuk keingat masa-masa itu Terus sempat bikin lagu, Sempat bikin lagu, terus tak rekam Tak kirim ke grup.(GL)”¹⁰¹

GL memperlihatkan kemampuan dalam menggunakan emosi sebagai sumber inspirasi dan kreativitas. Ketika mengalami kesendirian dan merindukan suasana kebersamaan di UKM KOMSI, subjek tidak sekadar tenggelam dalam perasaan tersebut, melainkan mengubahnya menjadi ekspresi produktif, sebagaimana diungkapkan dalam kutipan: *“Main gitar, ingat teman-teman... sempat bikin lagu, terus tak rekam, tak kirim ke grup.”* Ini menunjukkan bahwa GL

¹⁰⁰ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

¹⁰¹ Galah, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

mampu menyalurkan emosi yang muncul menjadi aktivitas artistik, yang tidak hanya menjadi bentuk pengelolaan diri, tetapi juga memperkuat hubungan sosial melalui medium seni. Emosi digunakan sebagai pemicuan untuk berkreasi, berkontribusi, dan membangun kembali koneksi emosional dengan lingkungan sosial, yang merupakan inti dari pemanfaatan emosi dalam konteks regulasi emosi.

Dalam dimensi pemanfaatan emosi GL menuangkan emosinya melalui musik, seperti membuat lagu saat rindu dengan rekan-rekannya.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada GK, disebutkan bahwa GK mengubah emosi negatif menjadi dorongan untuk mencipta lagu dan berlatih musik lebih intensif:

“Sangat berperan penting. contoh kecilnya ketika kita mau latihan ini dalam ranah band musik band-band, pengaturan emosi itu sederhananya begini ketika mood kita sedang tidak baik, kita latihan ini tidak akan segera selesai, dalam mengulik nada, lagu, mengaransemen bareng-bareng, itu kalau lagi bad mood, ya sudah, susah untuk berkembangnya. Selesai di situ, kalau kita benar-benar tidak siap membuang emosi-emosi negatif sebelum latihan, ketika kita latihan, lebih ke tidak ada dampaknya, tidak ada dampak positifnya. (GK)¹⁰²

GK menunjukkan kesadaran bahwa pengaturan emosi yang tepat berdampak langsung pada efektivitas proses kreatif dan kerja tim. Hal ini tercermin dalam pernyataannya, *“Kalau kita tidak siap membuang emosi-emosi negatif sebelum latihan... tidak ada dampak positifnya.”* GK memahami bahwa emosi tidak hanya dirasakan, tetapi

¹⁰² Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

juga harus diatur dan diarahkan agar tidak menghambat aktivitas, terutama dalam kegiatan kolektif seperti latihan musik. Sikap ini menunjukkan bentuk regulasi emosi yang bersifat fungsional, yakni menjadikan emosi sebagai pertimbangan penting dalam menjaga harmoni kelompok, efisiensi proses, serta hasil artistik. Ini juga mencerminkan pemanfaatan emosi dalam konteks tanggung jawab dan profesionalisme berkesenian di lingkungan Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI).

ya ada sedih senang, itu saya bungkus dalam satu paket menjadi sebuah lirik lagu(Gk)¹⁰³

GK memperlihatkan bahwa emosi, baik yang menyenangkan maupun menyedihkan, dapat diolah dan disalurkan ke dalam media ekspresi seni yang konstruktif. Proses ini menunjukkan bahwa GK tidak hanya meregulasi emosinya untuk menjaga stabilitas diri, tetapi juga menggunakan emosi sebagai bahan mentah dalam proses kreatif. Dengan menjadikan pengalaman emosional sebagai dasar penciptaan lirik lagu, GK menunjukkan pemanfaatan emosi secara fungsional dan adaptif yakni menjadikan seni sebagai ruang untuk mengolah makna, meredakan tekanan batin, dan menyampaikan pesan kepada orang lain.

Dalam dimensi pemanfaatan emosi GK juga menyatakan bahwa ia menyalurkan emosinya ke dalam karya lagu dan menjadikan emosi sebagai motivasi dalam latihan band.

¹⁰³ Gasken, diwawancarai oleh peneliti, jember, 19 Mei 2025

Hasil wawancara yang dilakukan kepada MN, disebutkan bahwa MN menciptakan puisi dan mengubahnya menjadi lagu sebagai bentuk sublimasi emosi:

"Cuma pemanfaatan saya, daripada saya terus mengekspresikan hal-hal yang buruk, jadi saya ekspresikan dalam sebuah karya, mas. Jadi nanti kalau gabut buat puisi, terus puisi tersebut bisa dijadikan sebuah karya kayak lagu, gitu, mas. (MN)"¹⁰⁴

MN menunjukkan kecenderungan untuk mengolah emosi negatif menjadi aktivitas ekspresif yang bernilai seni, sebagaimana tampak dalam pernyataannya, *"Daripada saya terus mengekspresikan hal-hal yang buruk, jadi saya ekspresikan dalam sebuah karya."* MN memilih untuk tidak meluapkan emosi secara impulsif, melainkan mengendapkan dan menyalurkannya melalui medium puisi atau lagu. Pilihan ini merupakan bentuk regulasi emosi yang tidak hanya menenangkan diri, tetapi juga menghasilkan kontribusi kreatif yang dapat dinikmati dan dimaknai oleh orang lain. Dengan demikian, pemanfaatan emosi dilakukan secara sadar dan diarahkan untuk menciptakan karya yang positif, menjadikan seni sebagai sarana penyembuhan sekaligus komunikasi emosional yang sehat.

Dalam dimensi pemanfaatan emosi MN mengungkapkan bahwa emosi negatif yang ia alami, seperti sedih atau kecewa, ia ubah menjadi karya sastra seperti puisi, yang kemudian dapat dikembangkan menjadi lagu.

¹⁰⁴ Minor, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

Berdasarkan hasil wawancara terhadap GL, GK, dan MN, dapat disimpulkan bahwa ketiganya menunjukkan kemampuan dalam memanfaatkan emosi, baik positif maupun negatif, sebagai dorongan untuk berkreasi dan meningkatkan performa diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Gross bahwa emosi dapat dijadikan sumber motivasi dan energi produktif, bukan hanya untuk mengelola tekanan emosional, tetapi juga untuk mendorong pencapaian pribadi.

GL memanfaatkan perasaan kesepian dan kerinduan terhadap suasana kebersamaan di UKM KOMSI sebagai inspirasi untuk menciptakan karya musik. Ia menyalurkan emosinya melalui permainan gitar dan menciptakan lagu, yang kemudian dibagikan kepada teman-temannya. Ini menunjukkan bahwa GL mampu mengubah emosi personal menjadi ekspresi kreatif yang memperkuat hubungan sosial dan menciptakan makna emosional yang positif.

GK secara sadar mengelola dan mengarahkan emosinya untuk mendukung proses latihan musik dan penciptaan lagu. Ia menyadari bahwa emosi negatif dapat menghambat produktivitas, sehingga berusaha menetralkan emosinya terlebih dahulu agar latihan berjalan efektif. GK juga menjadikan emosi campuran, seperti kesedihan dan kebahagiaan, sebagai bahan dasar untuk membuat lirik lagu, yang menunjukkan kematangan dalam menjadikan emosi sebagai bahan mentah dalam berkesenian.

MN mengungkapkan bahwa ia memilih menyalurkan emosi negatif ke dalam karya puisi dan lagu, alih-alih mengekspresikannya secara destruktif. Melalui sublimasi, MN menciptakan karya sastra sebagai bentuk pemrosesan emosi yang tidak hanya menenangkan dirinya, tetapi juga berpotensi memberikan dampak emosional positif bagi orang lain. Ini menunjukkan bahwa MN memiliki kemampuan untuk mengelola dan mentransformasikan emosi menjadi kontribusi yang bernilai seni dan sosial.

Peneliti juga melakukan triangulasi sumber, melalui Wawancara langsung dengan ketua umum KOMSI. Pada indikator pemanfaatan emosi, ketua umum menyatakan Ketiganya mampu memanfaatkan emosi sebagai bahan bakar karya seni. Galah menulis lagu dari rasa jenuh dan kangen. Gasken menuangkan emosi ke aransemen musik dan lirik lagu. Minor membuat puisi yang terkadang dijadikan lagu. Ketua Umum menilai emosi yang dikelola secara konstruktif dapat meningkatkan kreativitas sekaligus memperkuat kerja tim.

“Galah menulis lagu dari rasa kangen. Gasken menuangkan emosinya lewat aransemen musik dan lirik lagu. Minor membuat puisi yang kadang dijadikan lagu. Dari situ saya lihat bahwa emosi mereka bukan hanya beban, tapi jadi sumber kreativitas yang mendukung perkembangan mereka sebagai anggota seni.” (Ku).¹⁰⁵

¹⁰⁵ Ketua Umum KOMSI, diwawancarai oleh peneliti, jember, 20 Mei 2025

Secara keseluruhan, ketiga subjek menunjukkan bahwa emosi dapat dimanfaatkan secara adaptif untuk mendukung aktivitas kreatif di UKM KOMSI. Mereka mampu menjadikan emosi sebagai sumber inspirasi, motivasi, dan ekspresi diri, yang memperkuat daya tahan emosional sekaligus meningkatkan kualitas karya seni. Hal ini menandakan adanya regulasi emosi yang tidak hanya bersifat defensif, tetapi juga transformatif dan produktif, yang menjadi elemen penting dalam keberlanjutan peran mereka dalam organisasi kesenian.

Berdasarkan keenam dimensi tersebut, terlihat bahwa strategi regulasi emosi pada masing-masing subjek memiliki kekhasan sesuai dengan kepribadian dan pengalaman masing-masing. Berdasarkan penyajian data dalam enam dimensi regulasi emosi, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek (GL, GK, dan MN) menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dan berkembang melalui pengalaman mereka di UKM KOMSI.

Subjek mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi sosial maupun personal, serta menunjukkan refleksi yang matang atas pengalaman emosional yang telah dialami. Emosi yang dirasakan, baik positif maupun negatif, tidak hanya berhasil subjek kendalikan secara adaptif, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sumber motivasi untuk berkreasi dan menjaga hubungan sosial yang sehat dalam lingkungan organisasi. Dukungan lingkungan sosial, aktivitas seni yang intens, dan kemampuan individu dalam

merefleksikan pengalaman emosional menjadi faktor kunci dalam pembentukan pola regulasi emosi yang sehat. Keterampilan regulasi emosi seperti pengenalan, pengelolaan, refleksi, dan pemanfaatan emosi sangat penting. Hal ini mencerminkan bahwa proses regulasi emosi yang dialami oleh subjek berlangsung secara dinamis dan kontekstual, serta berperan penting dalam membentuk ketahanan emosional, kedewasaan sikap, dan kontribusi positif terhadap keberlangsungan peran mereka dalam komunitas seni.

C. Pembahasan Temuan

Dalam menjelaskan temuan mengenai kemampuan anggota UKM KOMSI dalam mengelola emosi, teori regulasi emosi dari Wade, Tavris, Sommers, dan Shin menjadi acuan yang relevan. Menurut mereka, regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi dan mengontrol perasaan agar tetap seimbang serta mampu merespons secara tepat terhadap orang lain dan situasi sosial. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain dengan mengalihkan perhatian, mengubah cara berpikir tentang suatu peristiwa, atau dengan memahami konteks sosial dan budaya yang membentuk persepsi emosi. Proses ini banyak dipengaruhi oleh interaksi antara bagian otak seperti amigdala dan korteks serebral, di mana amigdala berperan dalam mendeteksi sinyal emosional yang penting, sementara korteks membantu menafsirkan dan mengatur reaksi emosional tersebut secara lebih rasional dan sesuai

Lebih lanjut, peneliti juga menggarisbawahi pentingnya cognitive appraisal atau penilaian kognitif, yakni keyakinan, persepsi, dan harapan individu terhadap suatu peristiwa, sebagai inti dari terbentuknya emosi. Individu dapat “menciptakan” atau “meredakan” emosinya berdasarkan bagaimana ia menilai situasi yang dihadapi. Proses penilaian ini menjadi dasar bagi regulasi emosi, sebagaimana juga diaplikasikan dalam terapi kognitif perilaku (CBT), yang menekankan pada kemampuan seseorang untuk mengubah interpretasi kognitifnya terhadap suatu kejadian demi mengatur respons emosionalnya secara lebih adaptif.

Dalam konteks penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa subjek mampu menyesuaikan emosi mereka baik melalui pengalihan perhatian, ekspresi yang terkendali, maupun refleksi atas makna pengalaman dalam organisasi seni. Temuan ini selaras dengan pandangan Wade dkk. yang menegaskan bahwa regulasi emosi adalah proses aktif yang melibatkan pemahaman diri, kontrol internal, dan pemaknaan situasional terhadap peristiwa emosional.¹⁰⁶

Namun demikian, jika dilihat dari perspektif psikologi humanistik seperti yang dijelaskan oleh Anta Samsara dan berdasarkan pemikiran tokoh-tokoh seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, regulasi emosi tidak hanya sekadar proses pengendalian kognitif terhadap gejala emosional. Sebaliknya, emosi dipandang sebagai pesan batin dari “diri” yang autentik untuk memahami dan menjalani kehidupan dengan lebih

¹⁰⁶ Wade, C., Tavris, C., Sommers, S. R., & Shin, L. M. (2023). Psychology (14th ed.). Pearson Education.

bermakna Oleh karena itu, regulasi emosi yang sehat bukan hanya bertujuan untuk “menenangkan diri” tetapi juga untuk membantu individu menjadi dirinya yang paling sejati.¹⁰⁷

Analisis dalam penelitian ini didasarkan pada enam indikator utama regulasi emosi: pengenalan, pemahaman, pengelolaan, ekspresi, refleksi, dan pemanfaatan emosi. Berikut adalah penarikan makna umum dan perbandingan antar subjek berdasarkan keenam aspek tersebut:

1. Pengenalan Emosi

Menurut Gross dalam teori Process Model of Emotion Regulation, regulasi emosi merupakan suatu proses dinamis yang melibatkan beberapa tahapan, mulai dari pemilihan situasi (situation selection), modifikasi situasi (situation modification), pengarahannya perhatian (attentional deployment), perubahan kognitif (cognitive change), hingga pengendalian respons (response modulation).¹⁰⁸

Sebelum kelima strategi tersebut diterapkan, individu perlu terlebih dahulu mengenali emosi yang sedang dialami agar dapat menentukan strategi regulasi yang tepat. Dengan kata lain, pengenalan emosi merupakan tahap awal dan mendasar dari proses regulasi emosi, karena kesadaran terhadap perasaan yang muncul menjadi dasar bagi individu untuk menilai situasi emosional dan memilih cara penanganan yang sesuai.

¹⁰⁷ Samsara, A. (2020). Mengenal Psikologi Humanistik. Lautan Jiwa.

¹⁰⁸ James J. Gross, “The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,” *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali emosi yang mereka rasakan. Galah mengaku dapat mengenali rasa gugup saat pertama kali tampil di hadapan anggota lain; Gasken menyadari adanya rasa kecewa ketika kerja tim tidak berjalan sesuai harapan; sementara Minor merasakan kecemasan saat pertama kali memasuki lingkungan organisasi yang baru. Kesadaran mereka terhadap kondisi emosional tersebut menandakan adanya kemampuan reflektif terhadap perasaan diri sendiri, yang menjadi indikator dari pengenalan emosi sebagaimana dijelaskan oleh Gross.¹⁰⁹

Kemampuan ini sejalan dengan penjelasan Wade dkk, yang menegaskan bahwa pengenalan emosi melibatkan proses biologis dan kognitif dalam otak, terutama amigdala sebagai pendeteksi sinyal emosional dan korteks prefrontal sebagai pengendali interpretasi rasional terhadap sinyal tersebut.¹¹⁰ Aktivasi kedua sistem ini memungkinkan individu menyadari perubahan afektif secara sadar dan menilai maknanya terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. Dengan demikian, pengalaman emosional yang diungkapkan oleh para subjek menunjukkan keterpaduan antara proses biologis dan kognitif dalam memahami keadaan emosional diri.

¹⁰⁹ James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 3–20.

¹¹⁰ Wade, Carole, Carol Tavis, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, *Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2018), 215–217.

Selain itu, jika dikaitkan dengan pendekatan humanistik, kesadaran terhadap emosi diri menandakan bahwa individu mulai peka terhadap kebutuhan psikologis yang mendasari perasaannya, seperti kebutuhan akan rasa aman, penerimaan, dan penghargaan.¹¹¹ Hal ini tampak pada bagaimana Galah, Gasken, dan Minor berupaya mengenali perasaan mereka sebagai bentuk adaptasi terhadap dinamika sosial di lingkungan seni.

Dengan demikian, kemampuan pengenalan emosi yang ditunjukkan oleh subjek penelitian menjadi dasar penting dalam penerapan strategi regulasi emosi sebagaimana dikemukakan oleh Gross. Tahap ini menunjukkan bahwa anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), telah mengembangkan kesadaran emosional awal yang membantu mereka mengelola perasaan gugup, kecewa, dan cemas secara lebih konstruktif dalam konteks kegiatan dan interaksi organisasi seni.

2. Pemahaman Emosi

Menurut Gross dalam teori Process Model of Emotion Regulation, setelah individu mampu mengenali emosi yang muncul, langkah selanjutnya dalam proses regulasi adalah pemahaman terhadap sumber dan makna dari emosi tersebut. Pemahaman emosi berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang akan menilai situasi emosional dan strategi apa yang akan digunakan untuk

48. ¹¹¹ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1970), 45–

mengelolanya. Tahapan ini berhubungan erat dengan strategi cognitive change atau reappraisal, yaitu kemampuan individu untuk menafsirkan ulang makna suatu peristiwa emosional sehingga dampak emosinya dapat diubah menjadi lebih adaptif.¹¹² Dengan kata lain, memahami alasan di balik munculnya emosi merupakan bentuk pengaturan kognitif yang menjadi inti dari proses regulasi emosi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa subjek tidak hanya mampu mengenali emosi, tetapi juga memahami faktor penyebab munculnya emosi tersebut. Minor, misalnya, memahami bahwa rasa cemasnya sebelum latihan umum muncul karena adanya ekspektasi tinggi terhadap performa kelompoknya. Gasken menyadari bahwa kekecewaannya berasal dari harapan yang tidak terpenuhi terhadap kerja sama tim, sedangkan Galah memahami bahwa rasa gugup yang dialaminya saat tampil di hadapan anggota lain muncul karena dorongan untuk memberikan kesan yang baik. Pemahaman mereka terhadap sebab-sebab emosional ini menunjukkan adanya kemampuan untuk menilai dan menafsirkan situasi yang memunculkan emosi, sehingga dapat mengarahkan respon emosional secara lebih terkontrol dan konstruktif.

Menurut Wade dkk, kemampuan memahami emosi tidak terlepas dari proses penilaian kognitif (cognitive appraisal), yaitu evaluasi mental individu terhadap suatu peristiwa berdasarkan

¹¹² James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 7–10.

pengalaman, keyakinan, dan harapan pribadi.¹¹³ Wade menjelaskan bahwa inti dari pembentukan emosi terletak pada bagaimana seseorang menilai makna suatu situasi—apakah dianggap mengancam, menantang, atau menyenangkan. Dalam konteks penelitian ini, penilaian kognitif tersebut tampak ketika para subjek mampu mengidentifikasi penyebab emosinya dan menilai kembali situasi tersebut dengan perspektif yang lebih rasional. Misalnya, ketika Gasken memahami bahwa rasa kecewanya bersumber dari ekspektasi pribadi, ia mampu mengelola emosinya dengan lebih realistis dan menyesuaikan sikapnya terhadap rekan tim.

Kemampuan memahami emosi juga berkaitan erat dengan dimensi reflektif dalam pendekatan humanistik, di mana emosi tidak hanya dilihat sebagai reaksi spontan, tetapi sebagai sinyal eksistensial yang membantu individu memahami nilai, tujuan, dan makna personal dalam kehidupannya.¹¹⁴ Dalam konteks ini, ketika Minor menyadari kecemasannya muncul karena dorongan untuk menampilkan yang terbaik, hal itu bukan hanya bentuk kesadaran emosional, melainkan juga refleksi atas nilai tanggung jawab dan keinginan untuk berkontribusi dalam lingkungan seni.

Dengan demikian, pemahaman emosi pada anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), menunjukkan

¹¹³ Wade, Carole, Carol Tavis, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, Psikologi (Jakarta: Erlangga, 2018), 219–221.

¹¹⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 120–125.

adanya keterpaduan antara aspek kognitif dan reflektif. Berdasarkan teori Gross, kemampuan ini menjadi bagian dari strategi cognitive change yang berfungsi untuk menafsirkan ulang makna suatu peristiwa emosional secara positif. Sedangkan menurut Wade dkk., proses ini diperkuat oleh mekanisme cognitive appraisal yang memungkinkan individu menilai pengalaman emosional secara sadar dan rasional. Kedua teori ini menjelaskan bahwa pemahaman emosi merupakan landasan penting dalam proses regulasi emosi, karena memungkinkan individu untuk mengubah persepsi terhadap situasi yang menekan menjadi peluang untuk bertumbuh secara emosional dan sosial.

3. Pengelolaan Emosi

Menurut Gross, dalam Process Model of Emotion Regulation, tahap pengelolaan emosi (emotion regulation management) berkaitan dengan bagaimana individu memodifikasi respons emosional yang telah muncul agar tetap adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Pengelolaan ini dapat melibatkan berbagai strategi, seperti attentional deployment (pengarahan perhatian), cognitive change (penilaian ulang situasi), maupun response modulation (pengendalian ekspresi atau perilaku emosional).¹¹⁵ Gross menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi bukan berarti menekan atau menghindari emosi,

¹¹⁵ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 281–283.

melainkan mengatur cara mengekspresikan dan memaknai emosi tersebut agar tetap sesuai dengan konteks sosial dan tujuan individu.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosinya. Galah cenderung menggunakan strategi distraction atau pengalihan perhatian, seperti menyibukkan diri dengan aktivitas lain ketika merasa cemas atau kesal. Gasken mengandalkan refleksi dan berbagi cerita dengan teman (self-disclosure) sebagai bentuk response modulation untuk menenangkan diri dan mendapatkan perspektif baru. Sedangkan Minor lebih sering menerapkan cognitive reappraisal atau menilai ulang makna pengalaman emosional yang ia alami, sehingga dapat melihat situasi dengan sudut pandang yang lebih positif. Variasi strategi ini menunjukkan bahwa para subjek menggunakan regulasi emosi secara aktif dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan psikologis dan konteks yang mereka hadapi.

Penjelasan ini sejalan dengan pandangan Wade dkk, yang menyebutkan bahwa regulasi emosi mencakup usaha sadar untuk mengubah, menahan, atau mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif.¹¹⁶ Wade menekankan bahwa strategi seperti reappraisal (penilaian ulang situasi) dan distraction (pengalihan perhatian) merupakan dua bentuk pengelolaan emosi yang umum digunakan individu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis. Strategi

¹¹⁶ Wade, Carole, Carol Tavis, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, Psikologi (Jakarta: Erlangga, 2018), 223–225.

reappraisal memungkinkan individu menafsirkan kembali situasi negatif secara positif, sedangkan distraction membantu meminimalkan fokus terhadap sumber stres hingga emosi menjadi lebih stabil. Hal ini tampak jelas pada perilaku Galah dan Minor yang masing-masing menggunakan strategi tersebut secara efektif.

Dari perspektif humanistik, keberhasilan individu dalam mengelola emosinya menunjukkan sejauh mana mereka mampu mengintegrasikan pengalaman emosional sebagai bagian dari proses pertumbuhan batin (self-growth) dan keutuhan psikologis (self-integration).¹¹⁷ Dalam hal ini, ketika Gasken memilih untuk berbagi dan merefleksikan emosinya bersama teman, hal tersebut menggambarkan proses penerimaan diri dan pembelajaran interpersonal yang memperkaya pemahaman dirinya. Demikian pula Minor yang menilai ulang pengalaman emosionalnya menunjukkan proses aktualisasi diri yang selaras dengan pandangan Carl Rogers, di mana emosi menjadi jembatan menuju kesadaran diri yang lebih utuh.

Dengan demikian, strategi pengelolaan emosi yang diterapkan oleh para subjek tidak hanya berfungsi untuk meredakan perasaan negatif, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri. Berdasarkan teori Gross, strategi seperti reappraisal, distraction, dan response modulation mencerminkan tahapan lanjut dalam proses regulasi emosi yang efektif. Didukung oleh penjelasan Wade dkk., proses ini

¹¹⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 150–155.

melibatkan mekanisme kognitif yang membantu individu menyeimbangkan reaksi emosionalnya. Sedangkan dalam pendekatan humanistik, pengelolaan emosi dipandang sebagai wujud kematangan psikologis di mana individu tidak lagi dikuasai oleh emosinya, tetapi mampu memanfaatkannya sebagai bagian dari perjalanan aktualisasi diri di lingkungan seni.

4. Ekspresi Emosi

Dalam kerangka teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, tahap refleksi emosi dapat dikaitkan dengan evaluasi pasca-emosional, yaitu bagaimana individu meninjau kembali pengalaman emosionalnya setelah situasi berlalu. Refleksi ini termasuk dalam bentuk lanjutan dari *cognitive change* dan *response modulation*, di mana individu tidak hanya menilai ulang makna peristiwa yang memicu emosi, tetapi juga mengevaluasi efektivitas strategi yang telah digunakan untuk mengelola perasaannya.¹¹⁸ Proses ini penting untuk membentuk kesadaran emosional yang lebih matang, karena memungkinkan individu belajar dari pengalaman emosional sebelumnya untuk menghadapi situasi serupa di masa mendatang dengan lebih adaptif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kemampuan reflektif terhadap pengalaman emosionalnya. Gasken, misalnya, mengungkapkan bahwa setelah mengalami kekecewaan

¹¹⁸ James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 14–16.

terhadap rekan satu tim, ia berusaha mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut agar lebih sabar dan komunikatif di masa depan. Galah menyadari bahwa rasa gugup yang dialaminya saat tampil merupakan bagian alami dari proses belajar dan menjadi pemacu untuk lebih berlatih. Sementara Minor mengakui bahwa pengalaman cemas selama pelatihan membantunya memahami pentingnya dukungan sosial dalam mengelola tekanan emosional. Refleksi seperti ini menunjukkan bahwa subjek mampu meninjau kembali emosi mereka secara sadar, sehingga dapat mengintegrasikan pengalaman emosional sebagai sarana pembelajaran diri.

Pandangan Wade dkk, mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa refleksi terhadap emosi berkaitan dengan aktivitas korteks prefrontal yang berperan dalam proses kognitif tingkat tinggi, seperti penilaian, pengambilan keputusan, dan evaluasi pengalaman.¹¹⁹ Proses reflektif ini memungkinkan individu menghubungkan antara sebab, perasaan, dan akibat dari emosi yang dialami. Dengan demikian, refleksi emosi bukan sekadar mengenang pengalaman emosional, tetapi merupakan aktivitas kognitif yang membantu pembentukan pola pengendalian diri dan perkembangan empati. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan reflektif para subjek menunjukkan adanya keterlibatan fungsi kognitif dalam memahami hubungan antara emosi, pikiran, dan tindakan mereka

¹¹⁹ Wade, Carole, Carol Tavris, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, Psikologi (Jakarta: Erlangga, 2018), 230–232.

selama proses interaksi di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI).

Dari sudut pandang humanistik, refleksi terhadap emosi mencerminkan proses kesadaran diri (self-awareness) dan aktualisasi diri (self-actualization). Menurut Rogers, individu yang mampu merefleksikan emosinya dengan jujur dan terbuka sedang berada dalam proses menuju keutuhan psikologis (fully functioning person), di mana pengalaman emosional tidak dihindari, tetapi dipahami sebagai bagian dari pertumbuhan diri.¹²⁰ Hal ini tampak pada bagaimana Gasken, Galah, dan Minor tidak menolak pengalaman emosional mereka, melainkan menafsirkannya sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri dalam berorganisasi dan berkesenian.

Dengan demikian, kemampuan refleksi emosi yang dimiliki oleh anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), menunjukkan tingkat kesadaran yang lebih mendalam terhadap diri dan emosinya. Berdasarkan teori Gross, refleksi ini merupakan hasil dari penerapan strategi regulasi emosi yang efektif, terutama dalam bentuk cognitive reappraisal yang memungkinkan pembelajaran dari pengalaman emosional. Didukung oleh teori Wade dkk., proses ini melibatkan mekanisme kognitif otak yang menghubungkan emosi dengan pemikiran rasional. Sementara dalam

¹²⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 170–175.

pandangan humanistik, refleksi emosi merupakan wujud dari perkembangan kesadaran diri yang autentik—sebuah tanda bahwa individu tidak hanya bereaksi terhadap emosi, tetapi juga belajar dan bertumbuh melalui emosi tersebut.

5. Refleksi Emosi

Menurut Gross, dalam teori Process Model of Emotion Regulation, pemanfaatan emosi merupakan hasil dari proses regulasi yang berhasil, di mana individu mampu menggunakan energi emosionalnya secara adaptif untuk mendukung fungsi kognitif, sosial, dan motivasional. Emosi yang dikelola dengan baik dapat diarahkan untuk meningkatkan fokus, mendorong tindakan produktif, serta memperkuat hubungan interpersonal.¹²¹ Dalam konteks ini, pemanfaatan emosi bukan berarti menekan atau menghindari perasaan tertentu, tetapi menggunakannya sebagai sumber informasi dan motivasi dalam mencapai tujuan pribadi maupun sosial.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu memanfaatkan pengalaman emosionalnya secara konstruktif dalam aktivitas dan interaksi di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI). Gasken, misalnya, mengubah pengalaman kecewa dan stres selama proses pelatihan menjadi motivasi untuk memperbaiki kerja sama tim dan meningkatkan empati terhadap anggota lain. Minor memanfaatkan rasa cemas yang dulu dialaminya

¹²¹ James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 17–20.

sebagai dorongan untuk beradaptasi lebih cepat dan menjadi lebih percaya diri dalam penampilan. Sementara Galah menjadikan pengalaman gugupnya sebagai pelajaran untuk berlatih lebih disiplin dan mengasah kemampuan seninya. Bentuk pemanfaatan ini menunjukkan bahwa emosi tidak hanya diatur, tetapi juga digunakan sebagai bahan pembelajaran dan energi positif untuk mencapai performa dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Pandangan ini sejalan dengan Wade dkk, yang menjelaskan bahwa emosi berperan penting dalam proses pengambilan keputusan, kreativitas, dan pembelajaran sosial.¹²² Wade menegaskan bahwa emosi dapat berfungsi sebagai sumber informasi internal yang membantu individu mengenali kebutuhan, tujuan, dan nilai-nilai pribadinya. Emosi yang diolah secara sadar memungkinkan individu menavigasi situasi sosial dengan lebih efektif, memperkuat motivasi, dan menumbuhkan makna dalam setiap pengalaman. Dalam konteks Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), kemampuan anggota baru untuk memanfaatkan emosi mereka, baik positif maupun negatif, menunjukkan keterlibatan fungsi kognitif dan sosial yang seimbang dalam regulasi emosional.

Dari perspektif humanistik, pemanfaatan emosi menggambarkan proses aktualisasi diri, yaitu tahap di mana individu tidak lagi mempersepsikan emosi sebagai hambatan, tetapi sebagai

¹²² Wade, Carole, Carol Tavris, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, Psikologi (Jakarta: Erlangga, 2018), 233–235.

sarana untuk mencapai pertumbuhan pribadi dan hubungan yang lebih bermakna.¹²³ Menurut Carl Rogers, individu yang mampu memanfaatkan emosinya secara positif telah mencapai tingkat kesadaran diri yang tinggi (self-awareness), di mana perasaan menjadi panduan untuk memahami diri dan menyesuaikan perilaku dengan nilai-nilai autentik. Dalam hal ini, Gasken, Galah, dan Minor menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang semula menimbulkan tekanan akhirnya diubah menjadi sumber inspirasi, motivasi, dan kedewasaan dalam menjalani peran mereka sebagai anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI).

Dengan demikian, kemampuan memanfaatkan emosi yang ditunjukkan oleh para subjek memperlihatkan bentuk tertinggi dari regulasi emosi sebagaimana dijelaskan oleh Gross, yaitu kemampuan menggunakan hasil pengelolaan emosi untuk meningkatkan fungsi adaptif diri. Penjelasan Wade dkk. memperkuat hal ini melalui pandangan kognitif bahwa emosi dapat menjadi alat pengambilan keputusan dan pendorong perilaku positif. Sedangkan dalam perspektif humanistik, pemanfaatan emosi menandai keberhasilan individu dalam mengintegrasikan pengalaman emosionalnya menuju proses aktualisasi diri dan keseimbangan batin.

6. Pemanfaatan Emosi

¹²³ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 180–185.

Dalam teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, tahap pemanfaatan emosi (emotion utilization) merupakan hasil akhir dari proses regulasi yang efektif. Gross menjelaskan bahwa setelah individu mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya, langkah selanjutnya adalah memanfaatkan energi emosional secara adaptif untuk mendukung tujuan pribadi, sosial, maupun profesional.¹²⁴ Emosi yang telah terkelola dengan baik dapat menjadi sumber motivasi, fokus, dan kreativitas, bukan sekadar respons spontan terhadap peristiwa. Dengan demikian, pemanfaatan emosi berfungsi sebagai bentuk tertinggi dari regulasi, karena melibatkan kemampuan untuk mengarahkan pengalaman emosional menuju pertumbuhan diri.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), mampu memanfaatkan emosi positif maupun negatif untuk mendukung performa dan komitmen organisasi. Galah, misalnya, menjadikan perasaan bangga setelah tampil sebagai motivasi untuk terus berlatih dan berkontribusi dalam kegiatan seni. Gasken mengubah rasa kecewa terhadap kerja tim menjadi dorongan untuk memperbaiki komunikasi dan membangun kekompakan kelompok. Sementara Minor mengelola rasa takut dan cemas yang dirasakannya di awal menjadi tekad untuk terus berkembang dan berani tampil. Hal ini menunjukkan bahwa para

¹²⁴ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 286–288.

subjek tidak hanya mampu mengelola emosinya, tetapi juga mengubah emosi menjadi energi produktif yang berperan dalam pertumbuhan personal dan sosial mereka di organisasi seni.

Penjelasan ini sejalan dengan pandangan Wade dkk. yang menyatakan bahwa emosi dapat menjadi sinyal penting untuk memotivasi tindakan adaptif.¹²⁵ Dalam teori Wade, emosi dipandang sebagai bentuk *active adaptation*, yaitu kemampuan individu untuk menggunakan informasi emosional guna menyesuaikan diri dengan tantangan dan tujuan yang dihadapi. Emosi yang dimanfaatkan secara sadar membantu individu menavigasi lingkungan sosial, meningkatkan ketahanan psikologis, dan memperkuat komitmen terhadap peran yang dijalani. Dalam konteks Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), kemampuan anggota baru untuk memanfaatkan emosi positif seperti antusiasme maupun emosi negatif seperti rasa kecewa menjadi indikator adanya *emotion-based motivation*, yaitu dorongan psikologis yang lahir dari pengelolaan emosi yang efektif.

Sementara itu, dari sudut pandang humanistik, pemanfaatan emosi mencerminkan proses transformasi emosional, di mana individu menjadikan pengalaman emosional baik yang menyenangkan maupun menyakitkan sebagai energi kreatif untuk menciptakan diri yang lebih

¹²⁵ Wade, Carole, Carol Tavis, Samuel Saucier, dan Loretta Comell, *Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2018), 236–238.

baik.¹²⁶ Menurut Carl Rogers, emosi yang diterima dan dipahami secara mendalam dapat menjadi kekuatan pendorong bagi proses aktualisasi diri (self-actualization). Dalam penelitian ini, refleksi dan penggunaan emosi oleh ketiga subjek menggambarkan proses menuju keutuhan diri, di mana emosi tidak lagi dianggap sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari pertumbuhan batin dan ekspresi autentik dalam karya seni.

Dengan demikian, kemampuan pemanfaatan emosi pada anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI), menunjukkan bentuk regulasi emosi yang paling matang. Berdasarkan teori Gross, tahap ini menandai kemampuan untuk menjadikan emosi sebagai sarana adaptasi dan motivasi positif. Penjelasan Wade dkk. memperkuatnya dengan pandangan bahwa emosi berperan sebagai sinyal adaptif yang memotivasi tindakan konstruktif. Sedangkan perspektif humanistik memandang pemanfaatan emosi sebagai proses transformasi menuju aktualisasi diri, di mana individu mampu mengintegrasikan pengalaman emosional menjadi bagian dari perjalanan pertumbuhan dan keseimbangan psikologis di lingkungan seni.

¹²⁶ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 185–190.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada subjek penelitian berlangsung melalui tahapan yang dinamis dan kompleks. Proses ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan emosi negatif atau mempertahankan adaptasi sosial, melainkan juga menjadi bagian dari perjalanan individu dalam memahami diri, menumbuhkan empati, dan mencapai keutuhan psikologis. Integrasi teori psikologi kognitif dan humanistik memberikan pemahaman yang lebih utuh bahwa regulasi emosi mencerminkan tidak hanya fungsi intelektual, tetapi juga nilai, spiritualitas, dan eksistensi manusia yang mendalam. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) mampu menjalankan strategi regulasi emosi secara adaptif sesuai model Gross, yang diperkuat oleh aspek kognitif menurut Wade dkk. dan aspek reflektif-humanistik menurut Rogers. Proses regulasi ini tidak hanya membantu mereka menyesuaikan diri dalam lingkungan organisasi seni yang penuh dinamika emosional, tetapi juga mendorong pertumbuhan personal, sosial, dan kreatif sebagai bagian dari proses aktualisasi diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil temuan dan pembahasan mengenai Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (Ukm KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pada penelitian ini. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi pada anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember selama proses rekrutmen, terutama pada tahap Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) serta Pentas Studi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek Galah, Gasken, dan Minor ditemukan bahwa setiap individu menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang berbeda sesuai dengan pengalaman dan kepribadian masing-masing. Ketiga subjek mampu mengenali dan memahami emosi mereka, baik yang dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Dalam mengelola emosi, mereka menggunakan berbagai strategi, seperti menenangkan diri, berkomunikasi dengan rekan, serta menyalurkan emosi melalui kegiatan seni. Ekspresi emosi ditunjukkan secara adaptif sesuai situasi sosial, sementara refleksi emosi membantu mereka memperbaiki diri dan hubungan interpersonal. Selain itu, emosi juga dimanfaatkan sebagai sumber inspirasi dan motivasi dalam berkarya seni, menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam pembentukan kreativitas,

kedewasaan sosial, dan kemampuan beradaptasi dalam organisasi seni. Dengan demikian, regulasi emosi anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri dan ekspresi artistik.

B. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, beberapa saran dapat disampaikan untuk meningkatkan regulasi emosi anggota baru di Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, serta sebagai masukan untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini.

1. Bagi anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI)

diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif.

Pengendalian emosi yang baik tidak hanya membantu dalam menghadapi tekanan selama proses Diklat dan Pentas Studi, tetapi juga mendukung terciptanya kerja sama dan keharmonisan dalam kelompok seni.

2. Bagi pengurus dan pembina Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI)

Disarankan agar memberikan pendampingan psikologis dan pembekalan yang lebih menyentuh aspek regulasi emosi. Program

pelatihan sebaiknya tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis seni, tetapi juga pada penguatan aspek mental, empati, dan komunikasi interpersonal bagi anggota baru.

3. Bagi pihak kampus atau lembaga terkait

Diharapkan dapat memberikan dukungan berupa pelatihan pengembangan karakter dan kecerdasan emosional bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, terutama yang bergerak di bidang seni, agar mereka mampu beradaptasi dengan baik dan menyalurkan emosinya secara positif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak subjek dan menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti studi longitudinal atau observasi lapangan yang lebih mendalam, untuk memperoleh pemahaman yang lebih

komprehensif tentang regulasi emosi dalam konteks organisasi seni.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahan (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012), Al-Baqarah: 153
- Angeling, and Rita Markus Idulfilastri. "Peran Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal terhadap Komitmen Organisasi pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan." *Jurnal Psikologi Revolutioner* 8, no. 11 (November 2024).
- Dewi, Sri. *Strategi Regulasi Emosi dalam Menangani Masalah pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, 2021.
- Ekman, Paul. "An Argument for Basic Emotions." *Cognition and Emotion* 6, no. 3–4 (1992): 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>.
- Galah. Wawancara oleh peneliti. Jember, 19 Mei 2025.
- Gasken. Wawancara oleh peneliti. Jember, 19 Mei 2025.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2014.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: UII Press, 2009.
- Islami, Sandy Tyas Nurma, and Dhestina Religia Mujahid. *Regulasi Emosi pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta di UKM SENTRA UIN Raden Mas Said*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, 2022.
- Ketua Umum KOMSI. Wawancara oleh peneliti. Jember, 20 Mei 2025.
- Kristanto, Yohanes. *Metode Penelitian Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2018.

- Lazarus, Richard S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
- Matsumoto, David, Seung Hee Yoo, and Seiji Nakagawa. "Culture, Emotion Regulation, and Adjustment." *Journal of Personality and Social Psychology* 94, no. 6 (2008): 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014.
- Minor. Wawancara oleh peneliti. Jember, 20 Mei 2025.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970.
- Nawawi, Hadari. *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015.
- Newman, Andrew, Niki Black, and Bruce Davenport. "The Use of Emotion Regulation by Visitors to Contemporary Art Commissions in Heritage Sites." *The International Journal of Heritage Studies* 29, no. 12 (2023): 1438–1457. <https://doi.org/10.1080/13527258.2023.2263759>
- Pangesti, Rizky Anom, and Bernardinus Agus Arswimba. "Tingkat Regulasi Emosi pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Yogyakarta." *SOLUTION: Journal of Counseling and Personal Development* 6, no. 2 (December 2024): 64–71.
- Plutchik, Robert. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York: Harper & Row, 1980.
- Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Ryff, Carol D., dan Corey L. M. Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–727.
- Saarni, Carolyn. *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press, 1999.

- Salovey, Peter, and John D. Mayer. "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality* 9, no. 3 (1990): 185–211.
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Siagian, Sondang P. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Syahutari, Gladhys Elliona. "Kesejahteraan Psikologis dalam Proses Kreatif Aktor Teater Satu." *Jurnal Kajian Seni* Vol. 05, No. 02 (April 2019): 167–181.
- Thompson, Ross A. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59, no. 2–3 (1994): 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>.
- Yusuf, Muhammad. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan*. Jakarta: Prenada Media, 2014.
- Observasi di UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Jember, 15 Maret 2025.
- Wade, Carole, Carol Tavis, Samuel Saucier, dan Loretta Comell. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 2018.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

LAMPIRAN-LAMPIRAN

MATRIKS PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUBJEK PENELITIAN	METODE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
REGULASI EMOSI PADA CALON ANGGOTA BARU UKM KOMSI	Regulasi Emosi Menurut Gross, J. J. (2007) Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan pengalaman serta ekspresi emosionalnya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi melibatkan proses internal yang membantu individu menjaga keseimbangan emosi agar dapat bertindak secara adaptif dan produktif dalam berbagai konteks. Proses ini melibatkan strategi	Pengenalan emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk menyadari dan mengenali emosi yang sedang dirasakan. • Memahami emosi diri sendiri dan orang lain dalam situasi sosial. 	Anggota baru UKM	Deskriptif Kualitatif	Bagaimana gambaran regulasi emosi pada calon anggota baru UKM KOMSI ?
		Pemahaman Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk memahami penyebab atau alasan di balik emosi. • Pemahaman tentang dampak emosi terhadap diri sendiri dan orang 			

	<p>kognitif, perilaku, dan fisiologis yang membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional, mengurangi dampak emosi negatif, dan memperkuat emosi positif untuk mendukung adaptasi yang optimal dalam kehidupan sehari-hari.</p>	Pengelolaan Emosi	<p>lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk mengendalikan intensitas dan durasi emosi, terutama emosi negatif seperti marah atau cemas. • Penggunaan strategi koping yang adaptif untuk meredakan atau mengatasi emosi yang tidak nyaman. 			
		Ekspresi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat, baik secara verbal maupun nonverbal. • Kemampuan untuk menahan atau mengontrol ekspresi emosi saat diperlukan, 			

			misalnya untuk menjaga hubungan sosial.			
		Refleksi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk mengevaluasi pengalaman emosional setelah suatu peristiwa terjadi. • Pembelajaran dari pengalaman emosi tersebut untuk pengelolaan yang lebih baik di masa depan. 			
		Pemanfaatan Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan untuk memanfaatkan emosi sebagai sumber motivasi atau dorongan untuk mencapai tujuan. • Penggunaan emosi untuk 			

			meningkatkan kreativitas, performa, atau solusi dalam situasi tertentu.			
--	--	--	---	--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN SURAT KEASLIAN PENULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Hafid
 NIM : 205103050018
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

Jember, 23 September 2025

Saya yang menyatakan,



METERAI
 TEMPEL
 636 C5ANX075842240

Mohammad Hafid

NIM. 205103050018

LAMPIRAN SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 941 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 01 ./2025 12 Februari 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Ketua Umum Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni UIN Kiai
Haji Achmad Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Mohammad Hafid
NIM : 205103050018
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : X (sepuluh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

a.n. Dekan



Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Uun Yusufa



LAMPIRAN SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

	PENGURUS KOMUNITAS SENI (KOMSI) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Sekretariat: Jl. Mataram No. 01, Mangli Kaliwates Jember (Telp: 085333032566/68136)	
---	--	---

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
 Nomor: 10.023/LPK/K.UIN KHAS.J/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Ahmad Roysul Khakim
NIM	: 212101070030
Jabatan	: Ketua Umum UKM Komunitas Seni UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menerangkan bahwa:


Nama	: Mohammad Hafid
NIM	: 205103050018
Fakultas	: Dakwah
Program Studi	: Psikologi Islam
Alamat	: Jl. Basuki Rahmat, RT. 01 RW. 29, Kelurahan Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember
Judul	: Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Telah melakukan penelitian/riset di UKM Komunitas Seni UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dimulai pada tanggal 12 Februari 2025 – 22 Mei 2025.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk diterangkan semestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 23 Mei 2025
 Ketua Umum Komunitas Seni
 UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember


Ahmad Roysul Khakim
 NIM. 212101070030

PEDOMAN WAWANCARA

A. SUBJEK PENELITIAN

Guide Wawancara Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kyai Haji Achmad Siddig Jember

1. Pengenalan Emosi

Definisi: Kemampuan mahasiswa menyadari dan mengenali emosi yang dirasakannya.

Pertanyaan Utama:

1. Apa saja emosi yang sering Anda rasakan selama mengikuti kegiatan organisasi kesenian?
2. Bagaimana Anda mengetahui bahwa Anda sedang merasakan emosi tertentu?
3. Apakah Anda bisa membedakan emosi yang Anda rasakan saat tampil, berlatih, atau berinteraksi dengan teman seorganisasi?

2. Pemahaman Emosi

Definisi: Kemampuan memahami sebab, konteks, dan dinamika emosi.

Pertanyaan Utama:

1. Menurut Anda, apa penyebab utama munculnya emosi tersebut saat berorganisasi?
2. Bagaimana emosi Anda biasanya berkembang dalam suatu situasi (misalnya dari latihan hingga tampil)?
3. Apakah Anda bisa memperkirakan reaksi emosional Anda dalam situasi-situasi tertentu di organisasi?

3. Pengelolaan Emosi

Definisi: Kemampuan mengatur dan menyeimbangkan emosi dalam konteks kegiatan organisasi.

Pertanyaan Utama:

1. Apa yang biasanya Anda lakukan saat merasa gugup, marah, atau kecewa dalam kegiatan organisasi?
2. Apakah Anda memiliki cara tertentu untuk menenangkan diri sebelum tampil atau latihan?
3. Bagaimana Anda menjaga fokus dan semangat saat mengalami tekanan emosional?

4. Ekspresi Emosi

Definisi: Cara mahasiswa menunjukkan emosi melalui perilaku atau komunikasi, baik verbal maupun non-verbal.

Pertanyaan Utama:

1. Bagaimana biasanya Anda mengekspresikan emosi Anda kepada rekan organisasi?
2. Apakah Anda merasa bebas mengekspresikan perasaan dalam lingkungan organisasi kesenian?
3. Dalam penampilan seni, apakah Anda menyalurkan emosi melalui karya atau aksi panggung?

5. Refleksi Emosi

Definisi: Kemampuan mengevaluasi pengalaman emosional untuk pembelajaran diri.

Pertanyaan Utama:

1. Setelah mengalami emosi yang kuat (positif/negatif), apakah Anda pernah memikirkan kembali penyebab dan dampaknya?
2. Apa yang Anda pelajari dari pengalaman emosi selama berkegiatan di organisasi kesenian?
3. Bagaimana Anda menilai reaksi emosional Anda di masa lalu?

6. Pemanfaatan Emosi

Definisi: Kemampuan menggunakan emosi secara konstruktif untuk mendukung aktivitas dan pengembangan diri.

Pertanyaan Utama:

1. Pernahkah Anda memanfaatkan emosi tertentu untuk meningkatkan performa saat tampil atau berlatih?
2. Apakah emosi seperti semangat, sedih, atau marah pernah mendorong Anda lebih produktif atau kreatif?
3. Bagaimana peran emosi dalam meningkatkan kualitas kerja tim di organisasi?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. TRIANGULASI SUMBER

Guide Wawancara Ketua Umum Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) UIN Kyai Haji Achmad Siddiq Jember

1. Pengenalan Emosi

Definisi: Kemampuan mahasiswa baru menyadari dan mengenali emosi yang mereka rasakan.

Pertanyaan Utama:

1. Menurut pengamatan Anda, emosi apa saja yang sering dialami anggota baru selama mengikuti kegiatan organisasi seni?
2. Bagaimana Anda melihat mereka mengenali emosi yang sedang dirasakan?
3. Apakah ada perbedaan cara mereka mengenali emosi saat tampil, berlatih, atau berinteraksi dengan sesama anggota?

2. Pemahaman Emosi

Definisi: Kemampuan anggota baru memahami sebab, konteks, dan dinamika emosi.

Pertanyaan Utama:

1. Menurut Anda, apa penyebab utama munculnya emosi anggota baru saat mengikuti organisasi?
2. Bagaimana perkembangan emosi mereka dalam suatu proses kegiatan (misalnya dari persiapan, latihan, hingga tampil)?
3. Apakah menurut Anda mereka mampu memperkirakan atau mengantisipasi reaksi emosional mereka dalam situasi tertentu?

3. Pengelolaan Emosi

Definisi: Kemampuan anggota baru mengatur dan menyeimbangkan emosi dalam konteks organisasi.

Pertanyaan Utama:

1. Apa saja cara yang biasanya digunakan anggota baru ketika menghadapi rasa gugup, marah, atau kecewa dalam organisasi?
2. Menurut Anda, apakah mereka memiliki strategi khusus untuk menenangkan diri sebelum tampil atau latihan?
3. Bagaimana mereka menjaga fokus dan semangat ketika menghadapi tekanan emosional?

4. Ekspresi Emosi

Definisi: Cara anggota baru menunjukkan emosi melalui perilaku atau komunikasi, baik verbal maupun non-verbal.

Pertanyaan Utama:

1. Bagaimana ekspresi emosi anggota baru biasanya terlihat dalam interaksi sehari-hari di organisasi?
2. Apakah mereka merasa bebas mengekspresikan perasaan dalam lingkungan organisasi seni?
3. Dalam penampilan seni, apakah Anda melihat mereka menyalurkan emosinya melalui karya atau aksi panggung?

5. Refleksi Emosi

Definisi: Kemampuan anggota baru mengevaluasi pengalaman emosional untuk pembelajaran diri.

Pertanyaan Utama:

1. Apakah menurut Anda anggota baru mampu merenungkan kembali pengalaman emosional (positif maupun negatif) yang mereka alami?
2. Apa yang bisa dipelajari anggota baru dari pengalaman emosinya selama berkegiatan di organisasi seni?
3. Bagaimana Anda menilai perkembangan refleksi emosional mereka dari waktu ke waktu?

6. Pemanfaatan Emosi

Definisi: Kemampuan anggota baru menggunakan emosi secara konstruktif untuk mendukung aktivitas dan pengembangan diri.

Pertanyaan Utama:

1. Apakah anggota baru pernah memanfaatkan emosi tertentu untuk meningkatkan performa saat tampil atau berlatih?
2. Bagaimana emosi (misalnya semangat, sedih, atau marah) mendorong anggota baru menjadi lebih produktif atau kreatif?
3. Sejauh mana emosi berperan dalam meningkatkan kualitas kerja tim di organisasi menurut Anda?



DATA VERBATIM

DATA VERBATIM SUBJEK GL

Orang yang diwawancara : Galah
 Pewawancara : Ebes (Mohammad Hafitd)
 Tanggal Wawancara : Senin, 19 Mei 2025
 Lokasi Wawancara : Sekret Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni
 (UKM KOMSI)
 Daftar Singkatan : Eb=Ebes, Gl=Galah

Peneliti

Eb: Oke, disini saya bersama Gl, selaku anggota baru UKM KOMSI saat ini ya. Disini aku mau nanya, kamu bisa jelaskan gak apa yang kamu rusak selama kamu mengikuti atau berproses kegiatan di organisasi Komsu? Selama kamu mulai dari calon dulur hingga menjadi anggota sah Komsu.

Subjek

Gl: Oke, awalnya ini mas, awalnya mengikutinya pas masih jadi calon dulur itu, itu kan masih santai-santainya ya. Jadi emosinya masih stabil. Terus pas udah masuk ke tahap, tahap ini diklat ruang, itu mungkin ada sih kayak emosi bosen gitu ya. Terus juga, tapi itu bisa ini sih, bisa di atasi karena temen-temennya juga, karena temen-temennya emang asyikan. Jadi ya udah mas seru aja gitu mas, pas masih diklat ruang. Terus masuk ke lapang, ini agak-agak ini mas. Jadi pas masuk ke dikel lapang emang itu dicampur aduk emosinya, yang dari awalnya kan bahagia ya. Karena ekspektasinya itu awalnya itu kan emang happy camp. Jadi mikirnya tuh kayak, wah nanti seneng-seneng kesana nih, paling ada materi-materi beberapa gitu. Selebihnya happy camp itu dah, asik nih.

Peneliti

Eb: Itu perkiraan awalnya kamu ya?

Subjek

Gl: Iya, ekspektasi awalnya gitu. Masih udah nyampe sana, terus pas masih jalan itu, itu masih oke lama lah. Masih awal jalan tuh. Nah, pas udah masuk ke lapangnya, itu kan langsung disambut tuh. Langsung aja stressing. Nah, itu agak-agak ini sih, agak-agak berubah, mulai berubah emosinya. Jadi agak panik, agak-agak tegang. Cuman emang sebelumnya kan saya emang sudah pernah ikut diklat. Jadi agak-agak tahu nih, pasti kayak gimana. Cuman pas waktu itu, langsung kayak ada hantaman, terus langsung down. Awal itu.

Peneliti

Eb: Down?

Subjek

Gl: Awalnya langsung down. Karena emang langsung ditabrak gitu kan sama korlap itu. Itu down emosinya. Nurun, jadi agak-agak tegang, panik juga. Cuman itu cara ngatur emosinya aku di ini sih, dipikiran sih. Jadi kayak mikir, lah ini cuma diklat, cuma diklat. Nanti pasti selesai gitu. Jadi disitu agak mulai tenang. Karena emang dari diri sendiri yang menenangkan. Kanan, kiri, depan, belakang udah tuh. Udah disambut dengan awalnya. Cuman diri sendiri yang bisa menenangkan. Jadi mikir-mikirnya ya, ntar lagi selesai, ntar lagi selai gitu. Nah itu udah agak tenang mikirnya. Terus pas setelah diklat lapang nih, itu ada follow up. Nah pas follow up itu, itu agak-agak berat sih emang. Ada rasa bosan pasti ya. Pasti bosan, jenuh, capek, banyak pikiran.

Peneliti

Eb: Setiap hari?

Subjek

Gl: Setiap hari, setiap malam harus di komsi, di Wisma komsi. Rasanya kayak, kok gini ya prosesnya gitu. Jadi agak-agak gimana. Cuman kan aku dari awal follow up, sampai akhir kan stay disini. Emang dari mbak-mbak Mas-masnya juga kan, banyak yang disini juga. Jadi banyak temennya. Nah itu agak-agak aman sih. Karena setiap harinya disini, terus juga temen-temennya itu-itu aja.

Peneliti

Eb: Sebelumnya karena tekanan yang diberikan ketika diklat lapang, stresing begitu. Begitu mengejutkan?

Subjek

Gl: Iya. Pas masuk ke follow up, udah agak cair kan sama mas-mas mbak-mbaknya. Jadi enak udah pas follow up. ya Cuma itu jenuhnya itu kadang sih agak susah. Emang kan di follow up itu kan prosesnya aku itu di theater sama musik ya mas. Belum dihantam ke panitian juga. Itu yang bikin capek. Emang double job-double jobnya gitu.

Peneliti

Eb: Di samping kamu menyiapkan acara, di situ kamu juga sebagai bintang tamunya, atau talent ya

Subjek

Gl: iya sebagai talent juga, dan di situ kalau theater kan harus ngikutin naskah ya. Ngikutin karakter aja kan. Nah itu, kalau udah emosinya agak stabil, kadang itu latihannya jelek pasti. Nggak jadi actor, jadi actor itu jelek pasti. Itu harus bisa-bisa ngatur itu emang.

Peneliti

Eb: Oke, aku nanya lagi nih. Kamu bisa membedakan emosi yang kamu rasakan ketika saat tampil, berlatih atau interaksi dengan teman-teman. Contohnya tadi kamu nyebutkan ketika latihan ini, emosinya berbeda. Ketika berkumpul, emosinya juga berbeda. Kamu bisa membedakan, kan?

Subjek

Gl: Bisa.

Peneliti

Eb: Coba jelaskan. Dan ini lagi, ketika kamu berlatih, terus berinteraksi dengan teman, tapi tidak sesuai dengan ekspektasi tadi, coba bisa dijelasin gimana.

Subjek

Gl: Nah, yang awal tadi, apa yang awal tadi?

Peneliti

Eb: Yang kamu ketika berlatih, bisa membedakan.

Subjek

Gl: Oh iya, emang pas ngumpul-kumpul itu kan seru kan ya mas ya. Asik, temen-temennya juga seru kan.

Peneliti

Eb: Di situ emosimu, keadaan moodmu atau bahagia ya?

Subjek

Gl: Bahagia pasti. Karena emang temen-temennya seru-seru. Asik-asik. Mas Mbaknya juga nggak kayak pas stressing gitu kan. Udah mulai membaur asiklah. Cuman pas udah latihan, itu kadang agak-agak mood.

Peneliti

Eb: Kadang nggak mood ya?

Subjek

Gl: Kadang nggak mood gitu. Kadang capek latihan tiap hari. Kadang juga semangat gitu. Ayo latihan, latihan. Gitu kadang. Dan itu memang tiap hari kadang beda-beda.

Peneliti

Eb : Jadi nggak mululuh itu aja ya.

Subjek

Gl: hooh nggak mululuh pas latihan bad mood. Pas ngumpul-ngumpul senang. Nah kadang kebalik juga pas latihannya. Semangat, senang pas ngumpulnya. Kadang agak-agak bad mood, nyendiri gitu. Nenangin diri. Sendirian.

Peneliti

Eb: Ehhh Ini aku menanyakan lagi. Kira-kira dari emosi yang kamu tampilkan tadi itu. Kamu tahu nggak penyebabnya apa? Dari kamu sendiri.

Subjek

Gl: Penyebabnya apa ya? Kalau aku sendiri mikirnya. Karena lelah itu kalau misalnya.

Peneliti

Eb: karena lelah ya.

Subjek

Gl: Karena lelah. Jadi moodnya agak stabil. Terus karena lingkungan juga.

Peneliti

Eb: Lingkungan. Kira-kira kenapa lingkungannya?

Subjek

Gl: Ya kan berbeda-beda Mas kadang.

Peneliti

Eb: Berbeda-beda?

Subjek

Gl: Kalau misal pas. Kan aku kadang nggak stay di sini terus kan. Kadang di luar masa ada masalah ini, ini, itu. Kadang di rumah juga. Itu yang bikin agak-agak beda sih.

Peneliti

Eb: Jadi hal-hal itu yang bikin kamu. Menimbulkan emosi yang berbeda-beda ya.

Subjek

Gl: nah iya Banyak faktornya emang.

Peneliti

Eb: Nah ini aku ingin tahu. Cara kamu. Mengelola emosi tersebut. Ketika kamu entah itu tampil entah itu berproses. Bagaimana kamu mengelola hal itu. Emosi yang muncul itu.

Subjek

Gl: nah Kalau pas latihan itu kadang. Ini apa namanya? Meditasi sendiri apa sih? Bahasanya itu apa ya?

Peneliti

Eb: ya, meditasi.

Subjek

Gl: buang.

Peneliti

Eb: Fokusin ketika latihan ?

Subjek

Gl: Iyaa, Selain itu kan jadi aktor emang. Jadi harus meditasi dulu untuk mendalami karakter juga. Jadi disitu. Pas main kadang. Pas pentas. Itu caranya juga. Gak usah ini sih apa. Semua pikiran dibuang sih. Buang semua pikiran. Masalah-masalah dibuang. Fokus ke penampilan gitu.

Peneliti

Eb: Oh itu ketika penampilan ya?

Subjek

Gl: iyaa

Peneliti

Eb: Jadi kamu intinya. Fokus. Saat mengalami. Itu gimana caranya? Contohnya nih ketika kamu penampilan. Dengan situasi sebelumnya. Kamu merasa bosan. Merasa tidak senang. Dan merasa happy juga ketika ketemu teman-teman. Bagaimana kamu ketika kamu tampil. Menjaga fokus tersebut.

Subjek

Gl: Menjaga fokusnya dari. Perbaiki mood dulu kan. Jadi nyemangatin diri sendiri dong.

Peneliti

Eb: Oh iya tadi sudah dikatakan kamu bahwa kamu meditasi dulu ya. terus Apa lagi?

Subjek

Gl: iya mas, nah Meditasi itu kan buat. Balikin mood. Nah terus. Buat balikin semangatnya itu. Kayak. Nafas. Apa nafas panjang dulu.

Peneliti

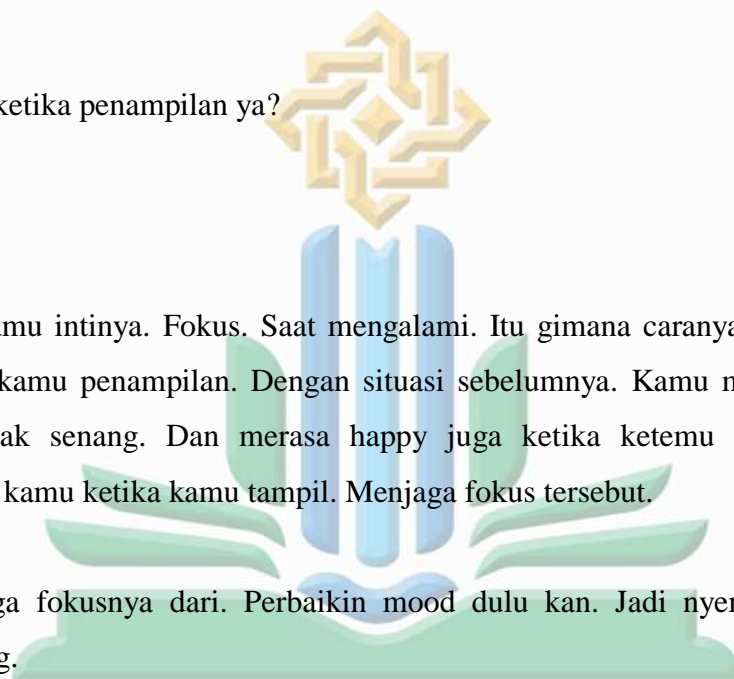
Eb: Oh. Pernafasan Ya.

Subjek

Gl: iya jatuh pernafasannya. Terus juga. Motivasi diri sendiri dah mas.

Peneliti

Eb: Dari kamu sendiri. Jadi kamu. Bisa dikatakan berhasil nggak. Menjaga fokus. Tersebut.



Subjek

Gl: Kadang mas. Kadang nggak terjaga. Gitu. Nggak tahu kenapa. Padahal metode-metode nya udah diterapin. Tapi. Nggak maksimal gitu. Nggak tahu kenapa.

Peneliti

Eb: Oke. Selanjutnya. Gimana ketika kamu mengalami. Emosi-emosi yang. Timbul. Yang sudah timbul tadi. Mulai dari marah. Senang dan sedih. Dan lain-lain. Bagaimana kamu mengekspresikan. Kepada. Teman-teman. Atau teman-teman. Di sekitarmu. Teman-teman organisasi. atau bisa disebut dulur-dulurnu.

Subjek

Gl: Ya. Kadang.

Peneliti

Eb: Terus ekspresi yang kamu timbulkan apa ?. Apakah. Ketika kamu. Datang. Dan kamu tidak sesuai mood. Kamu bisa. Tidak bicara dengan teman-teman. Atau. Nggak kamu. Nggak datang bisa jadi. Itu gimana. Kalau dari kamu.

Subjek

Gl: Kalau. Aku sendiri. Kalau ada proses. Pasti datang. Proses. Terutamanya ada hal-hal yang mendesak. Pas datang itu. Misal pas moodnya nggak baik. Itu kadang pas datang kesini itu. Dulur-dulur yang lain kayak nyambut kan. Kayak.. Halo Gl. Nah itu bikin balikin mood sih mas.

Peneliti

Eb: Itu bikin balikin mood. Ya.

Subjek

Gl: Iya

Peneliti

Eb: Sebelumnya. Ketika kamu mengalami emosi yang berlebih. Apa yang kamu ekspresikan. Kepada dulur lainnya.

Subjek

Gl: Yaaa. Kadang gini. Kadang. Pas diaajak ngobrol tuh. Cuman jawab. Apa. Jawab singkat-singkat.

Peneliti

Eb: Sepentingnya aja?

Subjek

Gl: Sepentingnya aja. Dengan apa ya. Dengan ekspresi yang datar. biasa gitu. Cuman nggak sampai yang kayak nyuekin banget. Itu nggak sih mas. Kalau intinya. Kalau ada yang ngajak ngobrol. Yaudah. Di jawab juga. Cuman. Nggak. Nggak ngajak ngobrol gitu. Kalau pas moodnya jelek. Jadi lebih memilih diem kalau aku.

Peneliti

Eb: Oh yaa iya. Kayak gitu ya. Setelah kamu mengalami emosi yang kuat tadi. Kamu pernah memikirkan nggak? Kamu pernah marah nggak sih sama dulur-dulurmu?

Subjek

Gl: Pernah sih mas.

Peneliti

Eb: Nah. Aku mau tanya nih. Setelah kamu mengalami emosi marah itu. Kamu pernah mikirkan nggak apa dampaknya buat lainnya. Dan juga kamu sendiri.

Subjek

Gl: Ya. Kadang. Kadang kalau kelepasan itu. Ya. yawis gak mikir kan mas. namanya juga udah marah. kalau udah kelepasan. Ya. Ya. Ya bodo amat. cuman ya udah berhenti disitu. Besoknya minta maaf juga, kaya "Maaf ya aku kelewatan" kaya gitu-gitu.

Peneliti

Eb: Jadi intinya kamu tetap sebelumnya minta maaf dulu gitu ya?

Subjek

Gl: Iya. Karena Kalo udah marah itu kadang nggak terkontrol kan mas. Iya. Udah keceplosan marah itu. cuman setelah itu. Ya. kadang mikir sendiri. kok gk enak sendiri aku ya. Minta maaf aja lah. yasudah minta maaf gitu.

Peneliti

Eb: Jadi ada pikiran-pikiran seperti itu ya ?

Subjek

Gl: iya, Setelah marahnya hilang gitu sih.

Peneliti

Eb: Untuk selanjutnya Kamu pernah gak dari emosi-emosi tersebut kamu tuangkan dalam sebuah karya atau meningkatkan performa kamu ketika latihan atau apa atau kamu buat sebuah karya dari emosi-emosi itu

Subjek

Gl: Kadang ini misal pas waktu..... Oh pernah ini mas aku pas waktu liburan disini kan yang lain pada pulang aku stay disini sendiri

Peneliti

Eb: Kamu tetap disini ya?

Subjek

Gl : Iya, pas aku stay disini sendirian Terus di depan situ Ya duduk di depan, di depan meja bundar itu mas, Disitu sendirian disini gak ada orang Terus main gitar kan, main gitar ingat temen-temen ya yang biasanya disini rame Karena kan perubahan dari follow up Terus setelah pentas study itu kan langsung Wah kerasa itu mas Yang biasanya tiap hari banyak orang Yang biasanya tiap hari prosesnya banyak ini itu Tiba-tiba kosong gitu di Komsu. Nah karena emang liburan Itu rasanya emang beda Terus pas aku gitaran di depan, Gak tau tiba-tiba nyeletuk keingat masa-masa itu Terus sempat bikin lagu, Sempat bikin lagu, terus tak rekam Tak kirim ke grup

Peneliti

Eb: Oh kirim ke grup angkatanmu ?

Subjek 1

Gl: iya Kirim ke grup internal. Ya itu sih biar bisa mengekspresikan kejenuhan disini.

Peneliti

Eb: Kejenuhan disini ya?

Subjek

Gl: iya. Juga kangen sama mereka-mereka pas waktu follow up gitu, Kangen masa-masa follow up Masa-masa bareng sama dulur-dulur yang lain Itu sempat

bikin lagu Terus kadang pas marah Pas gak enak, pas sedih Bahkan itu kadang Kalau aku sendiri kan emang sukanya di musik ya mas

Peneliti

Eb: iya he'mm

Subjek

Gl: Karena aku kalau udah has emosinya marah Sedih Itu Ini apa, tak tuangin ke drum sih biasanya Ke alat musik yang Berpower, yang terpukul gitu

Peneliti

Eb: emm Jadi sekiranya energi mu terkuras gitu ya.

Subjek

Gl: iyaa, jadi langsung lega gitu kan mas, Habis pukul drum cetar-cetar, Habis itu lega hahh gitu. Terus ngak kenapa-kenapa lagi dah, Aman-aman aja lagi dah.

Peneliti

Eb: Tenang lagi ya?

Subjek

Gl: iya, itu sih caranya aku mas

Peneliti

Eb: Oke itu tadi pertanyaan terakhir Makasih ya untuk wawancara kali ini

Subjek

Gl: Iya sama-sama mas. Aman aja hehe.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DATA VERBATIM SUBJEK GK

Orang yang diwawancara : Gasken
 Pewawancara : Ebes (Mohammad Hafitd)
 Tanggal Wawancara : Senin, 19 Mei 2025
 Lokasi Wawancara : Sekret Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni
 (UKM KOMSI)
 Daftar Singkatan : Eb=Ebes, Gk=Gasken

Peneliti

Eb: Oke disini saya bersama Gasken ya selaku anggota baru tahun ini Aku mau nanya nih Ken Selama kamu proses di KOMSI mulai dari diklat, diklat ruanng, diklat lapang, proses di KOMSI hingga penampilan pentas studi Aku mau tanya nih Bisa jelaskan gak yang kamu rasakan selama mengikuti kegiatan di organisasi KOMSI itu apa saja? Emosi yang kamu rasakan? Coba bisa dijelaskan.

Subjek

Gk: Jadi untuk yang pertama kan ada rentetannya sendiri Pendaftaran, habis itu diklat ruang doang, diklat lapang, kemudian proses follow-up selama kurang lebih dua bulan hingga pada akhirnya nyampe ke finalnya pentas studi banyak hal yang saya rasakan salah satunya adalah eh... ..

Peneliti

Eb: emosi yang timbul contohnya kaya gimana? contoh nih, kaya marah senang atau apa gimana menurut kamu?

Subjek

Gk: Senang ada juga karena banyak keunikan-keunikan yang tentunya belum saya alami sebelumnya di luar sebelum masuk organisasi ini.

Peneliti

Eb: Contohnya nih ketika kamu berproses di komisi ada nggak yang nggak sesuai ekspektasi kamu itu gimana?

Subjek

Gk: Banyak. Salah satunya ketika saya masuk itu kan ada pemetaan bakat minat.

Peneliti

Eb: Oh iya ada.

Subjek

Gk: nah Di situ jelas tertera empat divisi namun saya cuman hanya minat di musik namun ketika saya masuk organisasi tersebut, ternyata tidak sangat dan tidak sesuai dengan ekspektasi yang saya inginkan

Peneliti

Eb: Oh jadi pengurus waktu itu kamu diberikan mandat yang gak sesuai gitu ya ?

Subjek

Gk: ya kurang lebih seperti itu akhirnya saya sempat merasa putus asa, saya sering melakukan kegiatan-kegiatan yang sebenarnya dalam tanda-tanda kutip tidak saya sukai tidak sih seperti proses menggambar dalam seni rupa.

Peneliti

Eb: dan hal itu wajib ya setiap di divisi ya?

Subjek

Gk: wajib wajib memang wajib. tari dan untungnya saya tidak tapi terpilih menjadi aktor tari.

Peneliti

Eb: apa yang kamu terpilih waktu itu

Subjek

Gk: saya terpilih di bagian teater-teater sama band-band vokalis sebagai vokalis sekaligus gitaris. situ saya sedikit tertekan sih, dalam proses teaternya karena saya tidak begitu mengerti tentang teater, dan tiap hari ada proses 4 divisi dan di malam hari teater itu ada kegiatan seperti bedah naskah, pemilihan aktor atau casting, Reading dan metode latihannya pun tiap hari itu apa ya, bikin saya jenuh intinya jenuh ya sangat jenuh.

Peneliti

Eb: terus gimana lagi selain emosi jenuh apa yang kamu rasakan contohnya ketika ketemu sama teman-temanmu teman satu angkatanmu gimana itu masa cuman hanya emosi sedih adakan juga emosi bahagia atau senang, atau emosi yang lain-lain coba disebutkan

Subjek

Gk: Oh ya saya juga merasa senang karena mendapatkan hal-hal baru seperti, kayak keluarga baru terjun di dunia, KOMSI tersendiri meskipun dengan aktivitas-aktivitasnya yang pada saat itu belum saya apa ya, tertekanlah intinya.

Peneliti

Eb: oalah, kalau tidak salah ya ketika proses di komisi itu kan selama 2 bulan itu kan setiap hari ya, disitu kamu pasti mengalami tekanan.

Subjek

Gk: ya pasti-pasti

Peneliti

Eb: coba kamu sebutkan contohnya disaat kamu tampil atau berlatih atau berinteraksi sama anggotamu, sebutkan aja emosi yang timbul waktu itu yang kamu alami.

Subjek

Gk: yang pasti kalau dari diri sendiri ketika saya melakukan hal-hal yang tidak disukai, ya sulit untuk belajar dan mengikuti proses tersebut karena dalam diri sendiri sudah merasa, "apa sih? proses apa sih ini? kenapa sih harus begini?" banyak timbul pertanyaan-pertanyaan yang muncul ketika saya jenuh, bosan dan lain sebagainya dan hal yang bikin tambah ribet itu sebenarnya ketika kita latihan atau proses itu kan ada beberapa proses yang memang ditentukan untuk berkelompok. itu yang bikin semakin ribet ketika yang satu niat, yang satu tidak, yang satu datang, yang satu molor. itu bikin apa ya?

Peneliti

Eb: jadi mood mu kurang bagus intinya ya ?pada saat itu kurang baik ketika ada salah satu temenmu yang gak datang. seperti itu?

Subjek

Gk: Iya

Peneliti

Eb: kamu pernah gak, kamu merasa bingung dengan emosi yang kamu dapatkan ketika berproses pernah bingung, kok gini sih ketika berproses di komisi, Pernah ?

Subjek

Gk: pernah, pasti pernah. dan disitu saya pernah berpikiran untuk berhenti, padahal itu proses wajibnya karena merasa tekanan-tekan itu tapi disisi lain, saya merasa apa ya, saya hidup disini. banyak hal-hal baru, ya saudara baru, berproses, berkegiatan bareng-bareng seru sebenarnya cuman, ketika kita diteter dengan keseharian seperti itu, simpang siur.

Peneliti

Eb: simpang siur ya?

subjek

Gk: Iya, dalam hal pengontrolan emosi dan Dan waktu itu saya juga kan sebagian menjadi ketua panitia untuk menyiapkan pementasan tersebut.

Peneliti

Eb: Ini aku mau tanya lagi Satu momen kamu entah itu tampil, berproses, hingga kepanitiaan, Di suatu momen itu apakah ada suatu momen yang bikin kamu emosi banget. Atau suatu emosi yang emosional? Pernah?

Subjek

Gk: Pernah.

Peneliti

Eb: Kayak apa?

Subjek

Gk: Ketika Ketika.....

Peneliti

Eb: emm... berproses atau Kepanitiaan?, di satu sisi kamu Menjadi ketua panitia waktu itu ?

Subjek

Gk: iya Ketika lebih banyaknya sih, Ketika kepanitiaan Waktu itu kan saya menjadi ketua panitia Banyak panitia-panitia Yang seharusnya melaksanakan Job listnya namun Tidak terlaksana, sehingga Menghambat-menghambat dan menjadi kendala-kendala Bagi saya sebagai ketua panitia Pada saat itu Dan itu bikin saya. waduhh... masa saya kerja sendiri, sampai ikut terjun, harus terjun emang sebenarnya, cuman yang lain itu tidak tidak membantu tidak support.

Peneliti

Eb: oke pertanyaan selanjutnya, menurut kamu penyebab utamanya munculnya emosi-emosi tadi saat berorganisasi itu apa?

Subjek

Gk: ketika memang saya tidak mampu mengontrol emosi diri sendiri, tidak mampu memahami satu sama lain, tidak mampu mengerti... yaitulah intinya kondisi personal setiap orang.

Peneliti

Eb: Oh ya setiap orang

Subjek

Gk: mungkin itu.

Peneliti

Eb: bagaimana ketika emosi tersebut berkembang dalam situasi peristiwa, misalnya latihan, hingga tampil, hingga emosimu suatu saat sudah puncak banget atau emosi banget gitu, Bagaimanaimana yang kamu lakukan atau rasakan?

Subjek

Gk: saya lebih memilih pasrah, karena mau digimanakan kalau memang tidak bisa dipaksakan, atau mau menarik seseorang yang tidak ingin ditarik memaksa proses, memaksa latihan dan lain sebagainya, itu memang tidak bisa akhirnya, saya sendiri yang kecapean, dan itu menyerang mental saya.

Peneliti

Eb: di sisi lain itu menyerang mental kamu ya? ketika berproses ?

Subjek

Gk: Ya dan pada akhirnya, ketika saya menyadari hal itu saya lebih memilih enjoy yang niat, ya monggo kita bareng-bareng, yang sedikit tidak niat, ya kita coba bantu sebisa saya. ketika tidak, memang saya lepas

Peneliti

Eb: oke, oke pertanyaan selanjutnya nih, biasanya yang kamu lakukan ketika proses tampil, itu kan pasti ada gugup, marah atau kecewa dalam kegigitan organisasi Bagaimana kamu mengelolanya ?

Subjek

Gk: ini cara mengelolanya lebih ke gimana ya yaitu mencoba mengerti satu sama lain dan pengeksekusiannya itu lebih ke terjun ke orang yang saya memang apa ya, orang itu yang membuat saya emosi.

Peneliti

Eb: oh jadi satu sisi ada satu anggota yang buat kamu kurang nyaman kamu langsung terjun dan menanyakan seperti itu Kah?

Subjek

Gk: ya lebih-lebih seperti itu, cara saya mengontrol emosi karena dengan berkomunikasi kita bisa sama-sama tahu apa sih kendala yang dialami anggota lain, seperti menanyakan "kenapa bisa kendalanya merambat-rambat ke yang lain dalam kegiatan berprosesnya?" seperti itu.

Peneliti

Eb: oh oke, Aku mau nanya hal lain lagi nih Aku pengen tau Cara kamu menenangkan diri sebelum tampil Dan latihan itu gimana, Ketika gak sesuai ekspektasi kamu tadi.

Subjek

Gk: Ya mencoba mengalir Dengan Sebagai mana mestinya yang sudah Saya harus lakukan sebagai Calon anggota baru kan Ketika kegiatan wajib tersebut, ya mencoba mengikuti alurnya.

Peneliti

Eb: oh jadi kamu enak atau tidak enak tetap mengikuti saja

Subjek

Gk: iya

Peneliti

Eb: ini aku nanya lagi cara kamu menjaga fokus dan semangat kamu ketika masuk organisasi komisi ini gimana?

Subjek

Gk: memunculkan motivasi-motivasi baru lagi terhadap diri sendiri, entah itu contoh kecil "kalau gak mau susah, susah-susah sekarang nanti mau jadi apa". Padahal yang disusahin itu sebenarnya yang kamu minatin, meskipun prosesnya

susah, ya motivasi-motivasi kecil seperti itulah yang membuat saya menjadi pegangan teguh diri saya.

Peneliti

Eb: Oh, jadi kamu meyakinkan diri kamu sendiri ya?

Subjek

Gk: Nah, betul.

Peneliti

Eb: Apa kamu pernah gagal dalam mengelola emosi? Apa dampaknya ketika itu terjadi apakah pernah mengalami?

Subjek

Gk: pernah, ya lepas emosi

Peneliti

Eb: dampaknya yang lepas emosi contohnya gimana? contohnya apakah kamu ketika ada dulurmu yang tidak sesuai kamu memarahi atau kamu dapat dulur yang tidak sesuai dengan sefrekuensi atau gimana atau kamu menghindari?

Subjek

Gk: contoh kecil pertama komunikasi cuman dengan mungkin lebih ke memarahi.

Peneliti

Eb: menegur ya?

Subjek

Gk: ya menegur. cuman arahnya lebih ke emosi.

Peneliti

Eb: memang emosi ya?

Subjek

Gk: ya sehingga apa ya.. kita tidak saling bertegur sapa pada saat itu.

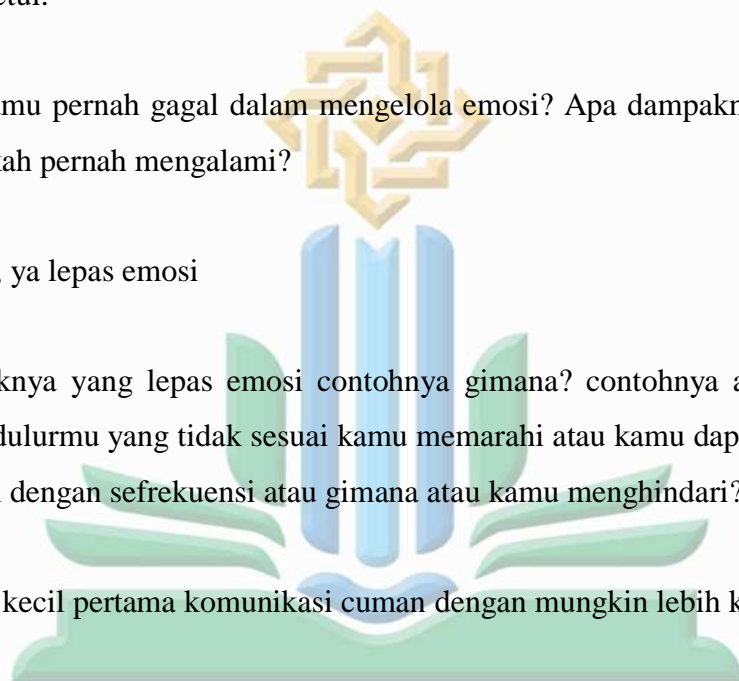
Peneliti

Eb: oh pernah satu momen seperti itu?

Subjek

Gk: iya sehingga memunculkan konflik-konflik tersendiri atau bisa jadi personal.

Peneliti



Eb: oh ya berhubung hal ini kamu buat jawab seperti itu aku mau tanya nih ekspresi yang kamu timbulkan kepada rekan organisasi yang lain contohnya apa?

Subjek

Gk: yaitu pernah satu momen saya itu kurang profesional ketika marah pada satu anggota yang kurang bisa diandalkan, dalam kutip eh tidak baik dalam kinerjanya

Peneliti

Eb: tidak membantu atau tidak men-support kamu ya?

Subjek

Gk: Iya, dalam proses kepanitiaan. Terkadang saya juga eeee, karena emosi. Yang lain juga ikut saya marahi, atau tidak saya sapa.

Peneliti

Eb: Oh, jadi kamu meluapkan emosimu kepada rekanmu itu ya?

Subjek

Gk: Ya, terkadang itu saya sadari ketika sudah melakukannya.

Peneliti

Eb: Oke, oke. Setelah kamu emosi yang kamu lakukan kepada tadi yang kamu sebut dengan rekan organisasimu, apakah kamu pernah memiliki dampak positif dan negatif yang kamu alami atau rekan kamu alami? pernah memikirkan dampaknya enggak?

Subjek

Gk: pernah, namun saya sadari itu mesti sedikit telat karena ya gimana ya pengaturan pengontrolan emosi itu memang sulit bagi saya sendiri

Peneliti

Eb: bagi kamu sendiri sedikit sulit ya?

Subjek

Gk: dampak positifnya itu ya Syukur-syukur kalau yang ditegur ataupun saya yang menegur Sama-sama paham kondisi yang kita jalani masing-masing Dan dampak negatifnya ketika kita tidak bisa membalikkan momen-momen Masalah tersebut menjadi bareng-bareng lagi Selaras lagi

Peneliti

Eb: Selaras, tetap bersama-sama?

Subjek

Gk: ya Menjalin hubungan yang baik lagi Dampak negatifnya ketika kita tidak bisa itu Ya repot.

Peneliti

Eb: ohhh... Jadi aku mau nanya lagi nih setelah kamu mengalami emosi yang sekian banyak ketika kamu proses mulai dari diklat, terus proses dikomisi latihan, hingga proses tampil pengalaman emosi selama berkegiatan dikomisi kamu pernah mempelajari nggak? regulasi emosi apa yang kamu dapatkan?

Subjek

Gk: menurut saya regulasi emosi yaitu observasi ke setiap personal, lebih bisa membaca dengan cara yaitu observasi kecil-kecilan

Peneliti

Eb: contohnya ketika ada suatu dulur yang tidak sesuai, observasi itu bagaimana contohnya?

Subjek

Gk: anak ini kenapa sih kok gini Kenapa sih Saya melakukan pendekatan secara emosional. Kalau saya merasa mampu sudah masuk dalam dunianya secara tidak langsung, dia itu pasti mengeluarkan apa sih yang dia rasakan. Dan saya mengalaminya.

Peneliti

Eb: Jadi kamu lebih pendekatan emosional agar mengetahui bagaimana emosi yang dialami dulurmu. Dan kamu setidaknya bisa melakukan perbaikan.

Subjek

Gk: Iya Perbaikan.

Peneliti

Eb: Jadi dari sekian banyak kamu mengalami emosi selama diklat, prose, dan tampil. pernahkah kamu memanfaatkan emosimu itu untuk meningkatkan performa saat tampil atau berlatih atau setidaknya ketika kamu mengalami emosi yang lebih kamu datang ketika proses, contohnya teater apa manfaat pemanfaatan emosi yang kamu lakukan?

Subjek

Gk: saya lebih ke musik karena saya lampiaskan ke musik itu saya basicnya di gitar dan saya main gitar dengan melampiaskan emosi saya.

Peneliti

Eb: jadi kamu melampiaskan emosi tersebut contohnya semangat, sedih atau marah itu menjadi pendorong kamu untuk kegiatannya lebih produktif.

Subjek

Gk: ya betul, itu sangat membantu sekali dalam berproses

Peneliti

Eb: Oke Oke jadi kamu menitik beratkan kepada... ketika mau lemari emosi yang berlebihan jadi kamu Tuangkan pada kreativitas-kreativitas seperti itu ?

Subjek

Gk: nah seperti itu, daripada hal-hal negatif

Peneliti

Eb: atau hal-hal yang tidak perlu ya ?

Subjek

Gk: Ya betul.

Peneliti

Eb: jadi aku pengen tahu nih peran emosi dalam meningkatkan kualitas diri, dalam meningkatkan suatu kualitas emosi, ketika di organisasi dengan kegiatan seperti tampil dan lain-lain, Apakah itu sangat berperan penting ?

Subjek

Gk: sangat berperan penting. contoh kecilnya ketika kita mau latihan ini dalam ranah band musik band-band, pengaturan emosi itu sederhananya begini ketika mood kita sedang tidak baik, kita latihan ini tidak akan segera selesai, dalam mengulik nada, lagu, mengaransemen bareng-bareng, itu kalau lagi bad mood, ya sudah, susah untuk berkembangnya. Selesai di situ, kalau kita benar-benar tidak siap membuang emosi-emosi negatif sebelum latihan, ketika kita latihan, lebih ke tidak ada dampaknya, tidak ada dampak positifnya.

Peneliti

Eb: Oke, terakhir nih. Untuk menjaga fokusmu ketika proses seperti tadi, gimana?

Subjek

Gk: Menurut saya sulit cuman yang sebisa saya lakukan itu.....

Peneliti

Eb: contoh kecilnya gimana?

Subjek

Gk: menjaga emosi ya

Peneliti

Eb: iya

Subjek

Gk: ya lebih ke fokus pada diri saya sendiri. "enggak papa lah yang lain apa namanya menjadi pengambat dan sebagainya yang penting saya sendiri bisa mengembangkan proses saya" mulai dari skill dan berorganisasi berproses lainnya.

Peneliti

Eb: pernah kamu menggunakan emosi kamu untuk menyampaikan pesan dalam karya seni contohnya bikin lagu ?

Subjek

Gk: pernah, lagu dalam lirik lagu?

Peneliti

Eb: iya, emosi apa yang timbul disana, yang kamu tuangkan dalam sebuah karya seni?

Subjek

Gk: ya ada sedih senang, itu saya bungkus dalam satu paket menjadi sebuah lirik lagu.

Peneliti

Eb: pernah ditampilkan ?

Subjek

Gk: kalau itu masih belum, proses aransemen.

Peneliti

Eb: ohh.. masih dalam proses aransemen ya, Oke dari sekian banyak kita wawancara sudah cukup bagi saya terima kasih untuk waktunya gasken sebelumnya

Subjek

Gk: Terima kasih juga mas, sama-sama.

DATA VERBATIM SUBJEK MN

Orang yang diwawancara : Minor
 Pewawancara : Ebes (Mohammad Hafitd)
 Tanggal Wawancara : Senin, 20 Mei 2025
 Lokasi Wawancara : Sekret Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni
 (UKM KOMSI)
 Daftar Singkatan : Eb=Ebes, Mn=Minor

Peneliti

Eb: Ya disini dengan dulur minor ya, Kamu sudah berapa lama di Komsu? Sampai saat ini?

Subjek

Mn: Hampir 1 tahun.

Peneliti

Eb: Hampir 1 tahun ya? Sekarang sudah pernah menjabat apa saja?

Subjek

Mn: Sebelumnya itu jadi sekretaris umum. Nah, sekarang dipilih jadi humas.

Peneliti

Eb: Dipilih jadi humas ya? Untuk kepengurusan yang baru ya? Nah, di sini aku pengen tahu tentang bagaimana kamu mengatasi emosimu ketika di Komsu. Atau bisa disebut dengan regulasi emosi.

Subjek

Mn: Untuk pengendalian emosi sendiri itu kan pasti banyak tekanan-tekanan. Apalagi pas mengurus kaya, masih mikirin warga, masih mikirin diri sendiri, program kerja yang belum jalan. Cara mengatasi emosi, ada sesekali waktu menyendiri. Jadi waktu menyendiri itu benar-benar sendirian. Itu masih mikir, aku harus gimana, harus gimana. Tapi di sisi lain, ada juga harus bareng-bareng sama dulur-dulur yang lain.

Peneliti

Eb: Harus tetap bersama-sama ya.

Subjek

Mn: Harus cerita ke yang lain juga. Terutama pas angkatanku ini ngadain, Temu angkatan. Jadi di situ ada tempatnya buat curhat-curhat.

Peneliti

Eb: Jadi ada sesi sendiri ya?

Subjek

Mn: iya mas

Peneliti

Eb: Aku mau nanya lebih spesifik lagi. Bisa dijelaskan, apa yang kamu rasakan selama kamu mengikuti kegiatan organisasi kesenian? Atau UKM Komsu ini?

Subjek

Mn: jujur itu capek sebenarnya mas. Cuma di sisi capek itu ada kesadaran di mana, rasa capek itu banyak hal-hal positif yang ada. Kayak proses-proses bersama dulur-dulur itu proses kekeluargaanya. Tentang proses-proses kayak kepanitiaan, sama kepengurusan. Itu jadi proses tersendiri bagi saya.

Peneliti

Eb: Itu jadi wadah tersendiri ya?

Subjek

Mn: Ya, jadi wadah tersendiri.

Peneliti

Eb: Pernah gak kamu merasa capek, atau sedih, atau senang sesekali-sesekali, apa gitu, kayak gembira banget gitu? Pernah?

Subjek

Mn: Pernah, mas.

Peneliti

Eb: Contohnya gimana itu?

Subjek

Mn: Pernah, mas, waktu sedih. Itu sedihnya ketika, apalagi kan saya jadi pengurus, mas. Ketika angkatanku itu kayak ngilang semua, mas. Jadi itu yang

tersisa cuma angkatanku sendiri yang jadi pengurus saja. Jadi kayak nelangsa, mas.

Peneliti

Eb: nelangsa, ya?

Subjek

Mn: yang dimana kok angkatanku. Nggak ada, ya? Kayak ngerasa kerja sendiri-sendiri sama kerja yang itu-itu aja yang bantuin. Jadi kayak ngerasa capek juga, mas. Itu yang bikin capek sama sedih. Nah, untuk kebahagiaan tersendiri itu pas ada beberapa part, apalagi pas meeting atau rapat, pas lagi capek-capeknya, itu banyak dulur-dulur yang datang.

Peneliti

Eb: Serunya di situ ya?

Subjek

Mn: Kayak serunya, oh ternyata banyak yang datang ya, ilang sendiri capeknya.

Peneliti

Eb: Oh, jadi kamu bisa mengalihkan emosinya kamu dari hal seperti itu ya? bertemunya dengan dulur-dulur yang lain. Kalau contohnya kamu saat berorganisasi kan pernah nampil ya? Pernah nampil. Atau interaksi dengan sesama yang lain. Pernah merasakan emosi yang nggak sesuai ekspektasi?

Subjek

Mn: Ya, pernah sih, mas. Contohnya kayak apa itu? Misalnya kita udah latihan. Latihan itu udah bener-bener latihan sampai. Kayak lama latihannya. Tapi pas nyampe di panggung itu kayak kita itu kayak nggak sesuai sama latihan. Ada yang nervous. Jadinya kayak terganggu gitu, mas. Terganggu. Di situ ada kayak kontroversi antara setiap pemain, mas. Jadi kayak saling nyalahin. Tapi ujung-ujungnya ya sadar, mas. Karena ada kesalahan pribadi masing-masing gitu, mas. Karena kurang terbiasa itu.

Peneliti

Eb: Tapi setauku selama dikomisi, habis penampilan itu akan ada yang namanya evaluasi ya? Itu gimana? Coba ceritain kegiatan evaluasi itu.

Subjek

Mn: Ketika udah di evaluasi, ya awalnya memang bener diflor florin itu. Apa kesalahannya pada saat manggung tadi. Nah, di situ juga ada sesi kamu harusnya gini. Jadi dikasih saran juga, mas. Jadi di situ juga digunakan buat mengembangkan dan lebih baik kedepannya.

Peneliti

Eb: Oke, selanjutnya. Dari yang kamu rasakan selama dikomisi itu, emosi apa saja yang kamu dapatkan? Contoh, capek, senang, gembira. Emosi apa saja?

Subjek

Mn: ya, campuraduk mas.

Peneliti

Eb: Apa contohnya? Yang paling menonjol banget?

Subjek

Mn: Yang paling menonjol banget, ya itu, mas. Ketika rasa sedih itu muncul. Ketika saya udah sampai di sini, di komisi, terus gak ada dulur-dulur gitu, mas. Terus rasa bahagia itu muncul ketika banyak dulur-dulur datang. Karena memang di sini kan terkenal akan kekeluargaannya. Jadi pas kalau gak ada orang, ya kayak katanya ke kekeluargaannya. Tapi kok gak ada orang. Tapi pas banyak itu, baru kerasa kehangatan di sana mas.

Peneliti

Eb: Jadi kehangatannya di situ, ya?

Subjek

Mn: Iya, adanya di situ.

Peneliti

Eb: Okeh yang selanjutnya. Ketika, ini dalam proses penampilan dulu ya. yang dimana pada saat dalam proses penampilan kan pasti ada rasa gugup, marah, atau kecewa dalam kegiatan organisasi. Cara kamu menenangkan diri itu gimana?

Subjek

Mn: Ketika hal itu terjadi, ya caranya, awalnya menyendiri.

Peneliti

Eb: Menyendiri ya?

Subjek

Mn: iya Menyendiri, menyendiri. Kok kayak gini ya? Kok gak sesuai ekspektasi ya? Tapi lama kelamaan. Pas di sesi diskusi itu, baru pas dikeluarin semua hasil dari menyendiri itu. Kayak unek-unekku itu, ya di situ udah muncul. Karena di situ ada forum flor-floran mas. Di situ juga digunakan buat jangan ditutup-tutupin. Apa yang sebenarnya terjadi, ungkapkan di sini dan selesai di sini. Jadi ketika kita sudah saling mengungkapkan perasaan masing-masing, kecewaan ataupun hal itu, itu berakhir di situ juga. Setelah forum itu selesai, ya jadi kita juga kayak biasanya. Kembali kaya dulur-dulur lagi.

Peneliti

Eb: Tetep biasa ya, tetep masih bergumpul ya. Kalau dari kamu sendiri, kalau kesal sama satu tulus lah, ekspresi apa yang kamu tampilkan biasanya? Atau contohnya kalau aku sendiri kan pernah hilang atau marah atau enggak, ya yang lain-lain lah. Contohnya kalau dari kamu sendiri gimana.

Subjek

Mn: Kalau dari saya sendiri, kalau aku sudah kesal sama seseorang, itu pasti enggak nyapa mas. jangankan nyapa ya mas. Kalau ngelihat wajahnya aja itu udah kayak muak banget gitu. Tapi lama-kelamaan makin sadar as. Masa iya aku harus tetap gini, wong dia itu dulurku juga. Kita lo sama-sama keluarga di sini. Jadi kan enggak ada skat diantara kita mas. Jadi dari keperibadian itu bisa diambil evaluasi untuk tidak begitu lagi mas. karena itu memang kebiasaan buruk. Jadi kalau dari diri saya kayak gitu.

Peneliti

Eb: Oh iya-iya, nggak apa-apa. Terus ini pertanyaan selanjutnya. Ketika kamu ekspresikan hal tersebut ya, emosi yang kamu tampilkan, apakah kamu *Ketika angkatanku* pernah memikirkan atau apakah ini ada dampaknya untuk ke depannya gitu? Dampaknya ketika kamu marah atau apa?

Subjek

Mn: Nah, jujur kalau saya nggak berpikiran waktu itu. adi pas pada saat saya kesal, emang banyak dulur-dulur itu yang mengatakan, kamu jangan gitu, nanti dampaknya pasti ke yang lainnya. Tapi ketika, aku terkadang kayak benci ya gitu, mas. Jadi semua yang diomongkan sama dulur-dulur itu kayak nggak masuk, mas.

Kaya "Biar wes apa kataku saja dah", gitu mas. Jadi "yawes aku yang nanggung nanti". Tapi aku berfikir mas lama-kelamaan, jangan. Kamu pikir juga dulur-dulurmu yang lain. Takutnya, nanti gara-gara kamu nggak ngerti apa-apa ini. Dia itu jadi nggak nyapa juga ke kita. Jadi kaya gitu, mas. Jadi ya pas sadar, oh iya. "Masa aku cuma mau mikirkan egoku aja, mas" gitu mas. Jadi pasti memikirkan orang lain juga.

Peneliti

Eb: Oke, pertanyaan terakhir. Ketika kamu sudah tahu dampaknya apa yang kamu pikirkan selanjutnya, dari yang kamu ekspresikan tadi. Kamu pernah nggak ada emosi tersebut aku ingin memanfaatkan sesuatu yang lebih baik. Contohnya, daripada aku terus uring-uringan atau melakukan yang nggak jelas atau marah-marah, mending aku berkreasi aja. Atau memanfaatkan hal-hal tersebut menjadi sebuah yang lebih baik. Pernah nggak gitu?

Subjek

Mn: Oh, pernah, mas.

Peneliti

Eb: Contohnya.

Subjek

Mn: Semisal, ini kayak pengalaman pribadi, mas. Ini mengenai perghostingan, ya.

Peneliti

Eb: Oh, iya-iya.

Subjek

Mn: Kan sampai kesel sendiri, kan mas. Sampai kesel sendiri, sampai sedih sendiri, sampai ya..., kayak nggak terima, aslinya mas. Cuma pemanfaatan saya, daripada saya terus mengekspresikan hal-hal yang buruk, jadi saya ekspresikan dalam sebuah karya, mas. Jadi nanti kalau gabut buat puisi, terus puisi tersebut bisa dijadikan sebuah karya kayak lagu, gitu, mas.

Peneliti

Eb: Oh, jadi kamu mengekspresikan sebuah kumpulan-kumpulan pikiran negatif jadi sebuah karya yang positif, ya. Oke, oke, oke. ini sudah pertanyaan terakhir, ya. Terima kasih ya untuk jawabannya.

Subjek

Mn: iya mas sama-sama.

DATA VERBATIM SUBJEK KETUA UMUM

Orang yang diwawancara : Ketua Umum KOMSI
 Pewawancara : Ebes (Mohammad Hafitd)
 Tanggal Wawancara : Selasa, 21 Mei 2025
 Lokasi Wawancara : Sekret Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI)
 Daftar Singkatan : Eb = Ebes, Ku = Ketua Umum

Peneliti

Eb: Oke, kali ini saya bersama Ketua Umum KOMSI. Saya ingin tahu bagaimana perkembangan anggota baru, terutama tiga orang yaitu Galah, Gasken, dan Minor, dilihat dari sudut pandang Anda sebagai ketua. Pertama, bagaimana Anda melihat pengenalan emosi mereka selama mengikuti kegiatan?

Subjek

Ku: Kalau saya amati, ketiga anggota baru ini punya dinamika emosinya masing-masing. Galah lebih ekspresif, mudah terlihat kalau dia sedang senang atau capek. Gasken lebih sering bingung di awal, terutama waktu harus menyesuaikan dengan bidang yang tidak sesuai minatnya, emosinya cenderung naik turun. Sementara Minor, dia cukup matang, emosinya lebih tenang tapi ada juga momen dia merasa terbebani. Dari interaksi sehari-hari saya bisa lihat mereka pelan-pelan mulai mengenali apa yang mereka rasakan, misalnya kapan harus serius, kapan bercanda.

Peneliti

Eb: Bisa diceritakan lebih detail, contohnya momen tertentu ketika mereka menunjukkan pengenalan emosinya?

Subjek

Ku: Misalnya Galah, ketika dia latihan teater, kalau mood-nya jelek itu langsung kelihatan dari cara dia membaca naskah. Dia bisa bilang 'aku lagi nggak mood',

tapi setelah ngobrol sebentar sama teman-temannya, emosinya berubah. Gasken lain lagi, dia awalnya merasa tidak cocok di divisi seni rupa, jadi emosinya bingung, tapi setelah ditugaskan di musik, dia mulai lebih mengenali bahwa musik bisa menstabilkan emosinya. Kalau Minor, dia lebih reflektif, sering bilang ‘aku lagi capek’, tapi dia sadar bahwa itu bukan berarti dia menyerah, hanya butuh waktu untuk menyendiri sejenak.

Peneliti

Eb: Menurut Anda, apa penyebab munculnya emosi mereka saat berproses?

Subjek

Ku: Penyebabnya ya beragam. Tekanan latihan, ekspektasi pribadi, juga suasana kelompok. Galah biasanya emosinya muncul karena kelelahan fisik, tapi dia bisa cepat pulih kalau sudah bersama teman-temannya. Gasken lebih pada perbedaan antara ekspektasi dan kenyataan, jadi dia sempat bingung bahkan ingin mundur. Sedangkan Minor lebih karena tanggung jawab, dia merasa terbebani ketika harus menghadapi kekosongan dukungan dari angkatannya. Semua itu wajar, dan bagian dari proses.

Peneliti

Eb: Kalau dari segi perkembangan, apakah mereka sudah bisa memperkirakan reaksi emosional mereka sendiri?

Subjek

Ku: Ya, sebagian sudah. Galah mulai tahu kapan dia harus menenangkan diri sebelum tampil. Gasken sering bilang ke saya kalau dia takut emosinya meledak, jadi dia belajar lebih banyak komunikasi dulu sebelum marah. Minor lebih bisa mengantisipasi kalau dia sedang lelah, maka dia memilih menyendiri sebentar sebelum kembali bergabung. Jadi ada proses belajar di situ.

Peneliti

Eb: Bagaimana mereka mengelola emosi itu?

Subjek

Ku: Galah punya cara dengan musik, dia sering menenangkan diri dengan main gitar atau drum. Itu cukup efektif untuknya. Gasken lebih memilih berdiskusi atau berkomunikasi langsung, meski kadang masih emosional. Minor biasanya

menyendiri dulu, lalu baru terbuka ketika forum evaluasi atau ngobrol dengan teman dekat. Dari sisi saya, mereka bertiga cukup berhasil mengelola emosinya, walau masih ada beberapa kali gagal. Itu justru pembelajaran.

Peneliti

Eb: Apakah pernah Anda lihat mereka gagal mengelola emosi?

Subjek

Ku: Pernah. Galah kadang tiba-tiba murung dan sulit diajak komunikasi ketika capek, meskipun besoknya sudah baikan. Gasken pernah marah ke anggota lain karena tidak menjalankan tugasnya, tapi setelah itu dia menyesal dan minta maaf. Minor juga pernah tidak menyapa teman karena kesal, tapi lama-kelamaan sadar sendiri. Jadi kegagalan itu justru menjadi titik balik mereka belajar.

Peneliti

Eb: Ekspresi emosi mereka bagaimana? Apakah terlihat jelas di organisasi?

Subjek

Ku: Jelas terlihat. Galah kalau bad mood biasanya jawab singkat, tapi tetap hadir. Gasken kadang menegur anggota lain dengan nada emosional, meski setelahnya sadar dan menyesal. Minor kalau kesal cenderung diam, bahkan tidak menyapa, tapi lama-lama kembali cair. Jadi ekspresi mereka nyata, tapi tidak sampai merusak suasana organisasi. Saya justru lihat itu sebagai tanda mereka sedang belajar mengontrol diri.

Peneliti

Eb: Dari segi refleksi, apakah mereka mampu belajar dari pengalaman emosionalnya?

Subjek

Ku: Ya, ada proses refleksi yang jelas. Galah setelah marah biasanya minta maaf dan itu menunjukkan kesadaran. Gasken menyadari pentingnya komunikasi setelah beberapa kali konflik kecil. Minor lebih banyak belajar bahwa diam terlalu lama bisa berdampak buruk, sehingga dia berusaha lebih terbuka. Jadi refleksi ini saya lihat positif, karena mereka tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Peneliti

Eb: Bagaimana mereka memanfaatkan emosi dalam kegiatan seni?

Subjek

Ku: Ini bagian yang menarik. Ketiganya bisa memanfaatkan emosi untuk berkarya. Galah menulis lagu dari rasa jenuh dan kangen. Gasken menuangkan emosinya lewat aransemen musik dan lirik lagu. Minor membuat puisi yang kadang dijadikan lagu. Dari situ saya lihat bahwa emosi mereka bukan hanya beban, tapi jadi sumber kreativitas yang mendukung perkembangan mereka sebagai anggota seni. Bagi saya, itu tanda kemajuan yang baik.

Peneliti

Eb: Menurut Anda, bagaimana peran emosi dalam kualitas kerja tim?

Subjek

Ku: Sangat besar. Ketika mereka sedang dalam emosi positif, kerja tim jadi lebih kompak, komunikasi lancar, dan hasil karya lebih maksimal. Tapi kalau emosinya negatif, sering muncul konflik kecil. Nah, lewat pengalaman itu mereka belajar bahwa mengelola emosi bukan hanya untuk diri sendiri, tapi juga untuk menjaga kekompakan tim. Itu penting sekali di organisasi seni.

Peneliti

Eb: Tadi Anda menyebutkan Galah lebih ekspresif, Gasken lebih bingung, dan Minor lebih tenang. Kalau dibandingkan, siapa menurut Anda yang paling cepat beradaptasi dengan emosinya?

Subjek

Ku: Menurut saya Galah yang paling cepat, karena dia mudah terbuka. Kalau ada masalah, dia cepat cerita. Jadi proses adaptasinya lebih ringan. Gasken agak lambat karena sempat tertekan di awal, tapi akhirnya dia menemukan cara lewat musik. Minor lebih stabil, tapi butuh waktu lebih lama untuk mau terbuka. Jadi masing-masing ada kelebihan dan kekurangannya.

Peneliti

Eb: Apakah Anda pernah memberikan arahan khusus kepada mereka terkait pengelolaan emosi?

Subjek

Ku: Pernah. Misalnya, saya bilang ke Galah untuk jangan terlalu cepat emosi kalau capek, coba istirahat dulu. Ke Gasken, saya tekankan pentingnya

komunikasi dan jangan pendam perasaan. Sedangkan ke Minor, saya dorong untuk lebih terbuka dan jangan terlalu lama diam. Arahan ini saya berikan supaya mereka belajar regulasi emosi sejak dini.

Peneliti

Eb: Bagaimana Anda melihat perubahan mereka dari awal masuk hingga sekarang?

Subjek

Ku: Perubahannya signifikan. Galah yang dulu gampang down, sekarang lebih cepat pulih. Gasken yang dulu hampir menyerah, sekarang lebih kuat dan bisa memotivasi orang lain. Minor yang dulu pendiam, sekarang lebih aktif dalam forum diskusi. Jadi saya lihat perkembangan emosional mereka ini nyata sekali.

Peneliti

Eb: Kalau dalam konteks seni, apakah emosi mereka membantu karya yang dibuat?

Subjek

Ku: Sangat membantu. Contohnya Galah pernah bikin lagu dari rasa kangen, dan itu bikin orang lain juga merasa tersentuh. Gasken menuangkan kekecewaannya dalam lirik, jadi lebih jujur. Minor dengan puisinya membuat suasana latihan jadi lebih hidup. Jadi saya lihat emosi mereka bukan hambatan, tapi justru bahan bakar untuk kreativitas.

Peneliti

Eb: Bagaimana dengan kerja tim? Apakah ada momen konflik karena emosi mereka?

Subjek

Ku: Ada. Pernah Galah bad mood dan latihan jadi kurang maksimal, teman-temannya sempat terganggu. Gasken juga pernah emosional menegur anggota, dan sempat terjadi salah paham. Minor sempat diam tidak menyapa, bikin orang lain bingung. Tapi dari konflik kecil itu, mereka belajar. Mereka jadi lebih hati-hati dalam mengelola emosi. Dan akhirnya konflik itu justru mempererat mereka.

Peneliti

Eb: Jadi menurut Anda, regulasi emosi memang penting dalam organisasi seni seperti ini?

Subjek

Ku: Betul sekali. Seni itu kan bicara soal rasa, soal ekspresi. Kalau emosinya tidak teratur, hasil karya pun tidak maksimal. Tapi kalau bisa mengatur emosi, karya seni yang dihasilkan bisa lebih dalam dan menyentuh. Selain itu, regulasi emosi juga penting untuk menjaga kekeluargaan di organisasi. Jadi saya anggap ini kunci penting.

Peneliti

Eb: Kalau boleh menilai, siapa di antara ketiga anggota baru itu yang paling berkembang dalam hal regulasi emosi?

Subjek

Ku: Menurut saya semuanya berkembang, tapi kalau harus pilih satu, mungkin Gasken. Karena dia dari yang hampir putus asa, sekarang bisa lebih kuat. Itu perubahan besar. Tapi bukan berarti Galah dan Minor tidak berkembang, mereka juga menunjukkan kemajuan masing-masing. Hanya saja, perubahan Gasken lebih terlihat signifikan.

Peneliti

Eb: Oke, terima kasih banyak. Apakah ada pesan terakhir untuk anggota baru, khususnya terkait emosi?

Subjek

Ku: Pesan saya, jangan takut dengan emosi. Emosi itu bagian dari diri kita. Yang penting adalah bagaimana kita mengenali, memahami, mengelola, mengekspresikan, merefleksi, dan memanfaatkannya. Kalau bisa dilakukan, emosi akan menjadi kekuatan, bukan beban.

Peneliti

Eb: Baik, terima kasih banyak atas waktunya.

Subjek

Ku: Sama-sama, semoga bermanfaat untuk penelitian ini

CODING

Data Verbatim	Indikator	Sub Variabel
<p>1. S1(GK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Nah di situ jelas tertera empat divisi namun saya cuman hanya minat di musik namun ketika saya masuk organisasi tersebut, ternyata tidak sangat dan tidak sesuai dengan ekspektasi yang saya inginkan" • "saya sempat merasa putus asa", • "saya jenuh, bosan dan lain sebagainya", • "saya merasa senang" 	<p>Subjek GK</p> <p>mengenal dan menyebutkan emosi yang ia rasakan saat mengikuti proses organisasi</p>	<p>Pengenalan Emosi</p> <p>Definisi: Kemampuan mahasiswa menyadari dan mengenali emosi yang dirasakannya.</p>
<p>2. S2(GL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Awalnya langsung down... langsung ditabrak gitu kan sama korlap itu. Itu down emosinya." Subjek mengenali bahwa dirinya merasa "down" akibat situasi saat diklat. • "Kadang nggak mood 	<p>Subjek GK</p> <p>mengenal bahwa dirinya merasa "down" akibat situasi saat diklat, dan menyadari perubahan mood dan rasa lelahnya selama latihan.</p>	

<p>gitu. Kadang capek latihan tiap hari.”</p>		
<p>3. S3(MN):</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Jujur itu capek sebenarnya, mas. Cuma di sisi capek itu ada kesadaran di mana, rasa capek itu banyak hal-hal positif yang ada. Kayak proses-proses bersama dulur-dulur itu proses kekeluargaanya. Tentang proses-proses kayak kepanitiaan, sama kepengurusan. Itu jadi proses tersendiri bagi saya.” • “Pernah, mas, waktu sedih. Itu sedihnya ketika, apalagi kan saya jadi pengurus, mas. Ketika angkatanku itu kayak ngilang semua, mas. Jadi itu yang tersisa cuma angkatanku sendiri yang jadi pengurus saja. Jadi kayak nelangsa, mas. • “Ya, campuraduk mas. 	<p>Subjek MN</p> <p>mampu mengenali dan menyebutkan emosi yang dialami seperti capek, sedih, dan perasaan campur aduk. Ini menunjukkan kesadaran terhadap kondisi emosional diri.</p>	

<p>Yang paling menonjol banget, ya itu, mas. Ketika rasa sedih itu muncul. Ketika saya udah sampai di sini, di komsis, terus gak ada dulur-dulur gitu, mas. Terus rasa bahagia itu muncul ketika banyak dulur-dulur datang. Karena memang di sini kan terkenal akan kekeluargaannya. Jadi pas kalau gak ada orang, ya kayak katanya ke kekeluargaannya. Tapi kok gak ada orang. Tapi pas banyak itu, baru kerasa kehangatan di sana mas.”</p>		
<p>1. S1(GK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "ketika saya tidak mampu mengontrol emosi diri sendiri, tidak mampu memahami satu sama lain" 	<p>Subjek GK</p> <p>menunjukkan pemahaman bahwa kesulitan regulasi emosi berasal dari kurangnya kesadaran dan empati.</p>	<p>Pemahaman Emosi</p> <p>Definisi: Kemampuan memahami sebab, konteks, dan dinamika emosi.</p>
<p>2. S2(GL):</p>	<p>Subjek GL</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • “Kalau aku sendiri mikirnya. Karena lelah itu... moodnya agak stabil. Terus karena lingkungan juga.” • “Kalau misal pas. Kan aku kadang nggak stay di sini terus kan. Kadang di luar masa ada masalah ini, ini, itu.” 	<p>menunjukkan pemahaman bahwa emosi tidak stabil disebabkan oleh kelelahan dan pengaruh lingkungan. & Pemahaman bahwa faktor eksternal (di luar organisasi) memengaruhi emosinya.</p>	
<p>3. S3(MN):</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Tapi di sisi lain, ada juga harus bareng-bareng sama dulur-dulur yang lain.” • “Tapi lama kelamaan makin sadar, mas. Masa iya aku harus tetap gini, wong dia itu dulurku juga.” • “Ketika angkatanku itu kayak ngilang semua...” 	<p>Subjek MN</p> <p>memahami bahwa keberadaan orang lain (dulur-dulur) mempengaruhi emosinya dan mulai menyadari alasan di balik emosinya serta pentingnya hubungan sosial dalam meredakannya.</p>	
<p>1. S1(GK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "lebih memilih pasrah", • "saya mencoba 	<p>Subjek GK</p> <p>Menunjukkan strategi untuk mengelola emosi</p>	<p>Pengelolaan Emosi</p> <p>Definisi: Kemampuan</p>

<p>mengalir",</p> <ul style="list-style-type: none"> • "menjaga fokus pada diri sendiri • "Saya terjun langsung ke orang yang membuat saya emosi..." 	<p>saat berada dalam tekanan, seperti pasrah dan menenangkan diri, dan melakukan komunikasi dengan individu yang membuatnya merasa tidak nyaman, guna menghindari kesalahpahaman yang berkelanjutan.</p>	<p>mengatur dan menyeimbangkan emosi dalam konteks kegiatan organisasi.</p>
<p>2. S2(GL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Cara ngatur emosinya aku di ini sih, dipikiran... ini cuma diklat, nanti pasti selesai." • "Kadang meditasi dulu sebelum latihan... biar balikin mood." • "Nafas panjang dulu... motivasi diri sendiri." 	<p>Subjek GL</p> <p>mencoba menenangkan diri melalui sugesti positif untuk mengatur emosi, teknik meditasi untuk mengatur mood sebelum latihan, dan menggunakan teknik pernapasan dan self-talk sebagai strategi pengelolaan emosi.</p>	
<p>3. S3(MN):</p>	<p>Subjek MN</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • “Cara mengatasi emosi, ada sesekali waktu menyendiri.” • “Pas di sesi diskusi itu, baru pas dikeluarin semua hasil dari menyendiri itu.” 	<p>mengelola emosi dengan strategi aktif seperti menyendiri untuk menenangkan diri dan kemudian berdiskusi dalam forum untuk meluapkan emosi secara sehat.</p>	
<p>1. S1(GK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "saya marah pada satu anggota", • "tidak saling bertegur sapa", • "emosi saya arahkan ke musik" 	<p>Subjek GK</p> <p>mengekspresikan emosi secara langsung kepada orang lain atau melalui media seni</p>	<p>Ekspresi Emosi</p> <p>Definisi: Cara mahasiswa menunjukkan emosi melalui perilaku atau komunikasi, baik verbal maupun non-verbal.</p>
<p>2. S2(GL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Kadang pas diajak ngobrol tuh... jawab singkat-singkat... dengan ekspresi yang datar.” • “Langsung lega gitu kan mas, habis pukul drum cetar-cetar, habis itu lega...” 	<p>Subjek GL</p> <p>Ekspresi emosi negatif ditunjukkan melalui bahasa tubuh dan cara berbicara. Dan Subjek menyalurkan emosinya melalui alat musik (drum).</p>	
<p>3. S3(MN):</p>	<p>Subjek MN</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • “Kalau aku sudah kesel sama seseorang, itu pasti enggak nyapa, mas.” • “Ngelihat wajahnya aja itu udah kayak muak banget.” 	<p>Emosi negatif seperti marah atau kesal diekspresikan secara pasif-agresif melalui diam dan menghindari kontak. Ini menunjukkan bagaimana subjek menampilkan emosinya secara langsung.</p>	
<p>1. S1(GK):</p> <ul style="list-style-type: none"> • "saya sadari itu mesti sedikit telat", • "saya menyadari hal itu saya lebih memilih enjoy" 	<p>Subjek GK</p> <p>merefleksikan perilakunya setelah meluapkan emosi dan mengambil pelajaran darinya</p>	<p>Refleksi Emosi</p> <p>Definisi: Kemampuan mengevaluasi pengalaman emosional untuk pembelajaran diri.</p>
<p>2. S2(GL):</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Ya kadang mikir sendiri... kok gak enak sendiri aku ya. Minta maaf aja lah.” • “Padahal metode-metodenya udah diterapin, tapi gak maksimal gitu. Nggak tahu kenapa.” 	<p>Subjek GL</p> <p>melakukan refleksi diri setelah meluapkan emosi marah dan memilih untuk meminta maaf. Dan Refleksi terhadap usaha regulasi emosi yang tidak selalu</p>	<p>Pertanyaan Utama:</p>

	berhasil.	
3. S3(MN): <ul style="list-style-type: none"> • “Tapi aku berfikir mas lama-kelamaan, jangan. Kamu pikir juga dulur-dulurmu yang lain...” • “Masa aku cuma mau mikirkan egoku aja, mas.” 	Subjek MN Merefleksikan tindakan dan emosinya dengan berpikir ulang terhadap dampaknya bagi orang lain. Ini menunjukkan evaluasi atas perilaku emosional dan niat untuk memperbaiki.	
1. S1(GK): <ul style="list-style-type: none"> • "saya lampiaskan ke musik", • "saya bungkus dalam satu paket menjadi lirik lagu" 	Subjek GK menggunakan emosi sebagai bahan kreatif dalam menciptakan karya seni (musik dan lirik lagu)	Pemanfaatan Emosi Definisi: Kemampuan menggunakan emosi secara konstruktif untuk
2. S2(GL): <ul style="list-style-type: none"> • “Pas waktu liburan... sempat bikin lagu... tak kirim ke grup.” • “Kalau udah has emosinya marah, sedih... tak tuangin ke drum.” 	Subjek GL memanfaatkan emosi rindu dan sepi menjadi karya lagu. dan Emosi negatif digunakan sebagai dorongan dalam aktivitas	mendukung aktivitas dan pengembangan diri.

	bermusik untuk meredakan emosi.	
3. S3(MN): <ul style="list-style-type: none"> • "Pengekspresian saya, daripada saya terus mengekspresikan hal-hal yang buruk, jadi saya ekspresikan dalam sebuah karya, mas." • "Puisi tersebut bisa dijadikan sebuah karya kayak lagu." 	Subjek MN Emosi negatif seperti sedih atau kecewa dimanfaatkan menjadi inspirasi dalam membuat karya kreatif seperti puisi dan lagu. Ini adalah bentuk pemanfaatan emosi menjadi sesuatu yang produktif.	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DOKUMENTASI



Wawancara dan observasi subjek (GL)



Wawancara dan observasi subjek (GK)



Wawancara dan observasi subjek (MN)



Wawancara dan observasi subjek (Ketua Umum)



Diklat Ruang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAL HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER



Diklat Lapang



Pentas Study Teater



Pentas Study Tari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

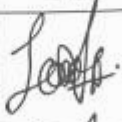








Pentas Study Musik

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

NAMA : Mohammad Hafid
NIM : 205103050018
PRODI : Psikologi Islam
JUDUL SKRIPSI : Regulasi Emosi Pada Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Komunitas Seni (UKM KOMSI) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

No	Nama Kegiatan	Tanggal	Informan	TTD
1.	Penyerahan Surat Izin Penelitian Kepada Pengurus KOMSI Periode 2024-2025	13 Februari 2025	Ketua Umum 24	
2.	Observasi Di UKM KOMSI UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember	15 Maret 2025	Ketua Umum 24	
3.	Wawancara Dengan Galah	19 Mei 2025	GL	
4.	Wawancara Dengan Gasken	19 Mei 2025	GK	
5.	Wawancara Dengan Minor	20 Mei 2025	MN	
6.	Wawancara Dengan Ketua Umum Periode 2024-2025 (Triangulasi)	20 Mei 2025	Ketua Umum 24	
7.	Penyerahan Surat Selesai Penelitian Oleh Pengurus KOMSI Periode 2025-2026	23 Mei 2025	Ketua Umum 25	

Jember, 23 September 2025
 Ketua Program Studi Psikologi Islam



Arrumaisha Fitri, M. Psi, Psikolog
NIP. 198712232019032005

INFORMED CONSENT SUBJEK



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 66136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ikhsan Fatani
Alamat : Desa. Payagan, Jember, Jember, Jember
Usia : 22
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara "Mohammad Hafid" untuk menggunakan data saya dalam mendukung proses kegiatan mahasiswa tersebut.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember, 19 Mei 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

(M. Ikhsan Fatani)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalikates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://idakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Akbar Saka
Alamat : Desa Kalibaru Wetan, Kec. Kalibaru, Kab. Banyuwangi
Usia : 22
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, "Mohammad Hafid" untuk menggunakan data saya dalam mendukung proses kegiatan mahasiswa tersebut.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 19 Mei 2025

(Moh. Akbar Saka)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fakultasdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ilham Habibullah
Alamat : Boro kart, kec Besuki, kab. Situbondo
Usia : 20
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, "Muhammad Hafid" untuk menggunakan data saya dalam mendukung proses kegiatan mahasiswa tersebut.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember, 20 Mei 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
(Muhammad Ilham H.)

INFORMENT SUBJEK TRIANGULASI SUMBER



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fakultasdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : LAILATUL ISNAINI
Alamat : Sumberbaru - Jember
Usia : 24 th
Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, "Mohammad Hafid" untuk menggunakan data saya dalam mendukung proses kegiatan mahasiswa tersebut.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 20 Mei 2025

(LAILATUL ISNAINI)

BIODATA PENULIS



A. BIODATA DIRI

Nama Lengkap : Mohammad Hafid
 Nomor Induk Mahasiswa : 205103050018
 Tempat Tanggal Lahir : Jember, 12 Juli 2001
 Progam Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Alamat : Jl. Basuki Rahmat, RT/RW 01/29,
 Kelurahan Tegal Besar, Kecamatan
 Kaliwates, Kabupaten Jember.
 Agama : Islam
 NO.Hp : 087756278933
 Email : starbaligokil@gmail.com

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri Tegal Besar 02 (2008-2014)
2. SMP Negeri 08 Jember (2014-2017)
3. SMA Negeri 03 Jember (2017-2020)
4. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2020-2025)