

REGULASI EMOSI REMAJA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL DI KUPANG

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Meglyn Anggriany Ledoh

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada remaja yang tidak lulus ujian nasional di Kupang. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi remaja yang tidak lulus ujian nasional di Kupang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis fenomenologi deskriptif dan subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang remaja yang tidak lulus ujian nasional. Validasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan inkuiri, transparansi dan koherensi, mengarsipkan semua data, dan audit independen. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek merasakan emosi-emosi yang digolongkan dalam emosi kecewa, kesedihan, dan malu saat tidak lulus ujian nasional. Akan tetapi, keempat subjek dapat meregulasi emosi dengan melakukan beberapa hal seperti menguatkan diri untuk menerima kenyataan, melakukan refleksi, memilih untuk tidak berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan ujian nasional, mengambil makna positif atas peristiwa yang dialami, dan akan mengubah situasi untuk mengurangi emosi apabila secara tidak sengaja berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan ujian nasional serta berpikir mengenai langkah selanjutnya yang akan dilakukan. Meskipun demikian, terdapat salah seorang subjek yang menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang dialami. Akan tetapi, subjek tersebut mengharuskan dirinya tetap tegar dan semangat untuk meraih cita-cita. Selain itu, dorongan dari *significant others* juga memberi dampak pada regulasi emosi remaja yang tidak lulus ujian nasional di Kupang.

Kata kunci: regulasi emosi, remaja, ujian nasional

**EMOTION REGULATION OF ADOLESCENTS
WHO DO NOT PASS ON NATIONAL EXAM IN KUPANG**

Meglyn Anggriany Ledoh

ABSTRACT

The research aimed to describe emotion regulation of adolescent who did not pass on national exam in Kupang. This research question is how adolescent who did not pass on national exam in Kupang regulated their emotion. This research used phenomenology analysis of qualitative research and subjects in this research were four adolescents. The validity of this research was done by inquiry, transparency and coherence, archive the data, and independent audit. The result of this research shows that all subjects felt emotions which classified in the emotion of disappointment, sadness, and shame. All subjects were doing something such as keep strong to acceptance the situation, was doing reflection, chose to did not have relation with everything about national exam, took a possitive reappraisal of this event, would change the situation when they met anything about national exam to decreasing emotions, and think about the next step. Result shows that one subject did self blame. But, he required himself to keep strong and fighting for get his aspiration. In addition, significant others had an impact on regulation emotion of adolescent who did not pass on national exam in Kupang

Key words: emotion regulation, adolescent, national exam

