

**STRATEGI REGULASI EMOSI PADA BIARAWATI TINGKAT YUNIORAT
KONGREGASI *CARMELITE MISSIONARIES* YANG MENJALANKAN
TUGAS KERASULAN DI SEMARANG**

SKRIPSI

Hiasinta Hutrianti More Repu

17.E1.0255



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

**STRATEGI REGULASI EMOSI PADA BIARAWATI TINGKAT YUNIORAT
KONGREGASI *CARMELITE MISSIONARIES* YANG MENJALANKAN
TUGAS KERASULAN DI SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima Untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh

Hiasinta Hutrianti More Repu

17.E1.0255



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2024

Strategi Regulasi Emosi pada Biarawati *Carmelite Missionaries* yang Menjalankan Tugas Kerasulan di Semarang

(*Strategies Regulating Emotions in Carmelite Missionaries Nuns Carrying Out Apostolic Duties in Semarang*)

Hiasinta Hutrianti More Repu¹, Siswanto²

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui strategi regulasi emosi pada biarawati tingkat yuniorat *Carmelite Misionaris* yang menjalankan tugas kerasulan di Semarang. Metode dalam penelitian ini metode kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara dengan jumlah tiga partisipan yang terdiri dari satu yunior dari komunitas Kagok dengan tugas kerasulan sebagai guru dan dua dari komunitas asrama UNIKA Soegijapranata dengan tugas kerasulan sebagai pendamping asrama asramawati. Tugas-tugas ini di luar dari tugas di komunitas dan di paroki. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu fenomenologi. Kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan validitas komunikatif. Hasil dari penelitian ini yaitu: ketiga partisipan memiliki persamaan dalam strategi regulasi emosi antara lain yaitu (1) dapat mengendalikan perhatian dengan hobby atau hal-hal yang disukai, (2) berdoa untuk mencari ketenangan, (3) menceritakan ke pimpinan atau ke sesama anggota komunitas untuk mencari solusi, (4) berpikir positif dengan masalah yang dihadapi, (5) memendam masalah yang dihadapi. Strategi ini masuk ke dalam *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)*. Kemudian untuk strategi *respon focused strategy (expressive suppression)*, partisipan belum mampu untuk menekan emosi negatif yang muncul dengan ekspresi-ekspresi yang menggambarkan emosi negatif maupun mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan, sehingga timbul ketidaknyamanan antara partisipan dan lingkungan

Kata kunci: regulasi emosi, *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)*, *focused strategy (expressive suppression)*

Abstract

This research aims to determine the emotional regulation strategies of junior-level *Carmelite Missionary nuns* who carry out apostolic duties in Semarang. The method in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection technique in this research was interviews with three participants consisting of one junior from the Kagok community with apostolic duties as a teacher and two from the UNIKA Soegijapranata dormitory community with apostolic duties as dormitory assistants. These tasks are outside of the duties in the community and in the parish. The data analysis technique in this research is phenomenology. Credibility in this research uses source triangulation and communicative validity. The results of this research are that the three participants have similarities in emotional regulation strategies, including (1) being able to control attention with hobbies or things they like, (2) praying to find peace, (3) telling stories to leaders or fellow community members. to find solutions, (4) think positively about the problems faced, (5) hide the problems faced. This strategy is included in the *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)*. Then for the *focused response strategy*

(expressive suppression) the three participants were not able to suppress the negative emotions that emerged with expressions that described negative emotions or uttered hurtful words, resulting in discomfort between the participants and the environment.

Keywords: *regulating emotions, antecedent focused strategy (cognitive reappraisal), focused strategi (expressive suppression)*

