

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada sopir bus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara yang dilakukan kepada subjek dan *significant other* dan didukung oleh dokumentasi. Subjek penelitian yaitu 2 orang sopir bus, masing-masing 28 dan 37 tahun. Emosi-emosi yang dialami oleh kedua subjek dalam penelitian ini cukup beragam. Emosi senang, harapan, sedih sampai mengucapkan kata-kata kotor. Hasil penelitian menunjukkan bentuk regulasi emosi yang digunakan oleh kedua subyek yaitu awal tindakan (*antecedence focused emotion regulation* atau *reappraisal*). Adapun aspek yang mempengaruhi regulasi emosi adalah pemantauan (*monitoring*), penilaian (*evaluation*), dan kemampuan memodifikasi emosi (*modifying emotional reaction*). Adapun proses regulasi emosi yang mempengaruhi regulasi emosi adalah seleksi situasi, modifikasi emosi, penyebaran atensi, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Adapun strategi regulasi emosi yang mempengaruhi regulasi emosi adalah *ruminative thinking*, *positive refocusing*, *positif re-evaluation*, dan *refocusing on planning*. Adapun factor-faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi adalah hubungan interpersonal.

Kata kunci : Regulasi emosi, emosi, sopir bus

Kata kunci : Regulasi emosi, emosi, sopir bus

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the description of emotional regulation on the bus driver. This research uses qualitative method with case study approach. Data collection techniques in this study using the method of observation and interview conducted to the subject and significant other and supported by the documentation. The subjects were 2 bus drivers, 28 and 37 years old. The emotions experienced by both subjects in this study are quite diverse. Emotions happy, hope, sad to say dirty words. The results showed the form of emotional regulation used by both subjects is antecedence focused emotion regulation or reappraisal. The aspects that affect emotional regulation are monitoring, evaluation, and modifying emotional reaction. The emotional regulatory process that affects emotional regulation is situation selection, emotional modification, attention spreading, cognitive change, and response modulation. The emotional regulation strategies that influence emotional regulation are ruminative thinking, positive refocusing, positive re-evaluation, and refocusing on planning. The factors that influence the emotional regulatory strategy are interpersonal relationships.

Keywords: emotional regulation, emotion, bus driver

Keywords: emotional regulation, emotion, bus driver