

ABSTRAK

Penelitian fenomenologis ini bertujuan untuk memahami regulasi emosi pendayung kayak jeram yang muncul saat pengarungan. Data didapatkan melalui wawancara mendalam. Empat pendayung kayak jeram dewasa awal menjadi partisipan utama. Dua orang pendayung kayak menjadi *significant others*. Data dianalisis menggunakan analisis fenomenologis. Emosi yang terlibat dan dialami saat pengarungan yaitu takut, senang, rasa bersalah, cemas, dan malu. Emosi takut diregulasi dengan menenangkan diri, mengalihkan perhatian, mengubah penilaian, dan memasuki situasi baru. Emosi senang membuat partisipan berkeinginan mendapatkan kesenangan berikutnya dan membuat mereka berusaha mendapatkannya. Rasa bersalah teregulasi secara tidak sengaja dengan adanya intervensi orang lain yang mampu mengubah situasi dan mempengaruhi emosi. Cemas diregulasi dengan memastikan situasi, yakni melihat dan menghadapinya hingga kemudian terjadi perubahan penilaian terhadap situasi dan mampu mempengaruhi emosi. Malu merupakan emosi yang tidak diharapkan. Malu diregulasi dengan cara menghadapi situasi dengan tujuan terhindar dari malu.

Kata kunci: emosi, regulasi emosi, kayak, *kayaking*, olahraga, ekstrim, petualangan

ABSTRACT

The aim of this research is to understand the emotion regulation of whitewater kayaker. Four early adult kayakers were interviewed as main participants. Two kayakers were interviewed as significant others. The data were analyzed using phenomenological analysis. The emotions that arise during kayaking are fear, happy, guilty, anxious, and shy. Fear is regulated by relaxation, distraction, changing the appraisal, and entering new situation. Happy is a reward that reinforces kayaker. Guilty is regulated by the intervention of other kayaker. That intervention changes the situation and emotion. Anxious is regulated by facing up the situation which then change the appraisal and emotion. Shy is undesirable emotion which avoided by entering the terrifying situation.

Keywords: emotion, emotion regulation, kayak, kayaking, sport, extreme, adventure