

ABSTRAK

Hubungan pertemanan yang terjebak *friendzone* tidak selalu berakhir baik. Kerentanan yang dihadapi dalam situasi *friendzone* menuntut individu untuk dapat mengontrol emosinya. Pengendalian diri terhadap emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai seseorang ketika memiliki strategi dalam mengelola emosi. Kemampuan tersebut ditentukan oleh regulasi emosi individu. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan oleh individu baik secara sadar maupun tidak sadar agar dapat mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respon emosi dan perilaku negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengambilan data dalam Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi dengan melibatkan tiga partisipan utama yang mengalami peristiwa pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*) dengan teman/sahabat lawan jenisnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya kecenderungan bahwa emosi yang muncul pada seseorang yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*) didominasi oleh perasaan negatif, sehingga regulasi emosi yang digunakan cenderung menghindari dari pemicu emosi negatifnya. Setelah melakukan regulasi emosi yang cenderung menghindari pemicu emosi negatifnya, terjadi efek positif berupa berkurangnya emosi negatif.

Kata kunci : *Friendzone*, Individu, Strategi Regulasi Emosi.

ABSTRACT

Friendships trapped in the friendzone don't always end well. The vulnerabilities faced in friendzone situations require individuals to be able to control their emotions. Self-control of emotions is the ability that a person achieves when he has a strategy in managing emotions. This ability is determined by the regulation of individual emotions. Emotion regulation is a strategy carried out by individuals both consciously and unconsciously in order to maintain, strengthen, or reduce negative emotional responses and behaviors. This study aims to describe and understand the picture of emotional regulation in individuals who experience unrequited romantic friendships (Friendzone). This research uses a qualitative approach with the type of case study research. The data collection method in this study used interviews and observations involving three main participants who experienced unrequited romantic friendship events (Friendzone) with friends/friends of the opposite sex. The results of this study indicate that there is a tendency that emotions that arise in someone who experiences unrequited romantic friendships (Friendzone) are dominated by negative feelings, so that the emotion regulation used tends to avoid triggering negative emotions. After regulating emotions that tend to avoid triggers for negative emotions, there is a positive effect in the form of reducing negative emotions.

Keywords: Emotional Regulation Strategy, Friendzone, Individual.