

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup diartikan sebagai cara individu dalam menanggapi lingkungan dan kebutuhannya termasuk motivasi dan pola tingkah laku individu sepanjang hidupnya. Gaya hidup merupakan suatu produk yang dihasilkan oleh kemajuan dalam berbagai bidang melalui daya cipta, rasa, dan karsa manusia. Hal ini menandakan bahwa gaya hidup akan terus tumbuh dan berkembang mengikuti tuntunan zaman, kebudayaan, pengaruh lingkungan sekitar dan berbagai kemajuan terutama pada bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (Safuwani dalam Rahmia, 2018).

Cahyono (2008) menyebutkan bahwa gaya hidup modern yang serba instan, diimbangi dengan pola makan yang sembarangan mengakibatkan tingkat kesehatan manusia semakin merosot. Berkembangnya berbagai masakan cepat saji, *junk food*, hingga berbagai bahan pengawet, pewarna, dan perasa buatan yang ditambahkan pada makanan juga menjadi pemicu berkembangnya berbagai penyakit tidak menular yang mengancam manusia seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, stroke, sebagian penyakit kanker, diabetes mellitus dan penyakit tidak menular lainnya merupakan penyakit modern yang muncul akibat perubahan gaya hidup.

Dewasa ini banyak sekali bermunculan berbagai macam pilihan gaya hidup sehat untuk menanggulangi berbagai penyakit yang muncul akibat pola makan tidak sehat. Gaya hidup sehat didefinisikan sebagai pola perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang dipilih dari berbagai pilihan yang tersedia sesuai dengan peluang hidup mereka (Cockerham, 2005).

Di Indonesia sendiri terdapat sebuah gaya hidup yang menggabungkan dan memodifikasi dua program diet yaitu diet *ketogenic* dengan *fastosis* atau *intermittent fasting*. Gaya hidup ini dikenal dengan Keto-Fastosis. Namun kebanyakan orang cenderung mengenal Keto-Fastosis dengan sebutan diet keto, yang biasanya dipakai untuk menyebut diet *ketogenic*. Banyak orang yang beranggapan bahwa diet *ketogenic* dan Keto-Fastosis *lifestyle* adalah dua hal yang sama. Terdapat perbedaan antara diet *ketogenic* dengan Keto-Fastosis *lifestyle*,

menurut Prasetyo (2016) adalah diet *ketogenic* menekankan pada pola makan rendah karbohidrat, tinggi lemak dan protein sedang, sedangkan Keto-Fastosis *lifestyle* ini lebih menekankan pada *fastosis* atau *fasting on ketosis* (puasa dalam keadaan ketosis). Menurut Fatimah dan Husniawati (2019) Keto-Fastosis ini sudah diketahui sejak tahun 2010 dan masyarakat semakin mengenal Keto-Fastosis pada tahun 2016 seiring dengan banyaknya pelaku gaya hidup tersebut. Komunitas ini berkembang begitu pesat melalui media sosial Facebook, dimana saat ini orang-orang yang bergabung dalam grup Keto-Fastosis Indonesia (KFI) mencapai angka 352.225 dan akan terus bertambah (Primasari dan Yusup, 2020).

Menjalani Keto-Fastosis yang berbeda dengan kebanyakan orang membuat pelaku Keto-Fastosis (selanjutnya disebut *warrior*) memiliki tantangan tersendiri. Banyak orang yang akan mempertanyakan pilihan hidup seorang *warrior*, karena berbenturan dengan adat dan budaya di Indonesia, dimana mayoritas masyarakatnya masih mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi seperti nasi, umbi-umbian, dan sejenisnya sebagai makanan pokok dan gula sebagai bumbu atau perasa yang wajib ada untuk menghilangkan dahaga. Tidak semua orang bisa menerima dengan terbuka tentang keputusan menjadi seorang *warrior*. Hal ini menjadi tantangan yang cukup berat ketika *warrior* hidup di tengah-tengah lingkungan non-Keto. Di dalam rumah, di lingkungan kerja dan lingkungan pergaulan ia akan dihujani beragam pernyataan tentang stigma negatif yang beredar tentang keto meliputi: ketidakbebasan dalam memakan makanan, penolakan dari orang-orang disekitarnya terutama keluarga besar, mengalami tekanan sosial berupa cemoohan baik verbal dan nonverbal, dan juga sering dianggap aneh, (Stallworth, 2019). Sejalan dengan pernyataan Besare (2018) yang mendapatkan berbagai tindakan pro dan kontra ketika menjalani Keto-Fastosis. Banyak orang terheran-heran dan mencemooh cara makan, menu makan, hingga membandingkan cara hidupnya dengan cara hidup yang mereka jalani (dilansir dari health.detik.com). Hal ini didukung oleh pernyataan M selaku salah satu pelaku Keto-Fastosis dibawah ini.

“Aneh sih. Kebanyakan bilang aneh. Maksudnya aneh, nggak dianggap orang Indonesia. *’orang Indonesia tuh makan nasi, mie aja pake nasi gitu. Lu nasi nggak makan’* gitu sih. Terus ada yang bilang *’ngilmu lu ya?’* ngilmunya itu dalam artian kayak nyari ilmu...nyari ilmu kebal gitu kan, mau melet cewek gitu. Sampe dikata kayak gitu. Kayak *’ngilmu ya? Biar apa?’* gitu. Kayak ajaran sesat gitu. Pernah dibilang *’ah, sesat ajaran lu.’* Gitu sih paling kata-katanya sih.”

“Nanggapinya paling saya ingin membuat mereka mengerti cuma dengan batas mereka juga gitu. Soalnya kan kalo merekanya udah bilang seperti itu kan kita mau berbicara seperti apa juga, percuma. Soalnya mereka tetep keukeuh dengan mereka itu benar. Udah, maksudnya udah ngejelasin kayak gitu abis itu yaudah di iya-iyain aja. Toh saya yang ngerasain kan, maksudnya mereka mau ngomong kayak gitu juga kan tetep aja kalo saya ngerasain sayanya enak kan masa iya saya balik lagi gitu kan. Ujung-ujungnya udah selesai gitu segala macem, mau mereka ngerti atau tidak ya udah. Saya tinggal, gitu aja.”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa M mendapatkan penolakan dan cemoohan, bahkan dengan gaya hidup yang dijalani saat ini M dianggap melakukan hal aneh oleh lingkungan sekitarnya termasuk teman-temannya, namun M berpikir bahwa tubuhnya yang bisa merasakan manfaatnya dan tidak ingin kembali lagi meski banyak hal buruk yang dikatakan oleh orang lain terhadap M.

Selain tekanan dari luar, pelaku Keto-Fastosis juga merasakan tantangan yang berasal dari dalam dirinya, yaitu terjadinya proses adaptasi dan peralihan dari gaya hidup lama ke gaya hidup Keto-Fastosis. Proses ini biasa disebut sebagai *Healing Crisis* atau HC. HC adalah proses dimana tubuh berusaha mengeliminasi dan mengeluarkan segala bentuk kotoran (imourities) yang tersimpan di dalam tubuh yang mengganggu keseimbangan (homeostasis) dari fungsionalitas seluruh sel-sel di tubuh. Singkatnya, HC merupakan proses detoksifikasi pada tubuh. HC yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda, tergantung dari “dosa karbo” masa lalu atau kebiasaan mengkonsumsi karbohidrat sebelum beralih ke gaya hidup ini (Prasetyo, 2016). Hal umum yang paling sering dialami pada proses ini adalah rasa lapar yang ekstrem, lemas, pusing, kram dan munculnya ruam-ruam di berbagai area tubuh, rasa mual yang berkepanjangan, intensitas BAK meningkat, diare, atau bahkan sembelit. Menurut Howell dan Harvie (2017) hambatan-

hambatan yang muncul akan menimbulkan efek seperti kelelahan, *mood swing*, bahkan depresi.

Istilah *mood swing* atau yang sering dikenal sebagai perubahan suasana hati merupakan kondisi psikis dasar sebagai reaksi tubuh kepada lingkungan atau pada saat situasi tertentu. Bentuk *mood swing* dapat berupa luapan emosional, dimana luapan emosional ini (baik atau buruk) bisa tampak berlebihan mengalahkan rangsangan yang diterima. Nadhiroh (dalam Amandani, 2019) menjelaskan bahwa emosi merupakan suatu bentuk yang kompleks dari tiap organisme yang berhubungan dengan perubahan fisik. Emosi yang ada pada individu dapat diketahui dari ekspresi yang dimunculkan. Ekspresi emosi dapat dilihat secara tiba-tiba dan terbilang cukup sulit untuk di kendalikan. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya, kemampuan ini biasa disebut dengan regulasi emosi. Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi salah satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Artinya regulasi emosi berhubungan dengan bagaimana cara pengaturan emosi, dan bukan emosi mengatur sesuatu yang lainnya (Gross, 2014). Regulasi emosi memiliki peran dalam menghadapi *Healing Crisis* (HC), karena banyak orang yang tidak tahan ketika menghadapi proses ini dan memutuskan untuk berhenti lalu kembali ke gaya hidup yang sebelumnya. Maulida (2017) menyebutkan beberapa cara yang biasa dilakukan oleh *warrior* untuk tetap bertahan dalam menghadapi HC, yaitu *flashback* ke pengalaman di masa lalu yang lebih menyakitkan, mencari alasan untuk bahagia dengan pola hidup yang sedang dijalani, dan *bersyukur karena* menemukan pola hidup yg akan membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Berdasarkan hasil wawancara, A selaku salah satu pelaku Keto-Fastosis menyatakan dirinya juga mengalami HC. Berikut pernyataan informan:

“Hmmmm... nggak *keroso* juga *anu se piye yo...* yang pertama kali ya. Pertama kali, sudah mau putus asa, yang pertama kali. Yang pertama HC itu udah mau jatuh. Waktu itu *tak* buat tidur. Aku inget banget. *Tak* buat *rest*. Udah mau putus, udah nggak mau tapi ah coba-coba ya alhamdulillah udah terbiasa sekarang. “

“ Kan semua kan berjalan dengan waktu ya. Pelan-pelan kan. Pokok udah tak cobain dulu aja, ikutin. Keliatan kok mbak. Ada lah perubahannya tuh ada. Mulai dari step by step by step. Berarti kan, lama-lama kan baik. Ya bertahan.”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa A mendapatkan HC yang membuat A merasa tidak nyaman dan hampir putus asa, namun A tetap mencoba untuk bertahan hingga A menjadi terbiasa sampai sekarang. A menilai dan memahami bahwa rasa sakit yang muncul adalah proses yang harus ia jalani untuk mencapai tujuan sesuai dengan yang diinginkan oleh A.

Dari hasil wawancara diatas, pelaku Keto-Fastosis mendapatkan penolakan dan cemoohan dari orang-orang disekitarnya karena gaya hidup yang dijalani saat ini, tetapi dari penolakan tersebut subjek M justru semakin fokus pada hasil yang ia rasakan dari gaya hidup yang ia jalani saat ini. Tidak hanya itu, pada fase awal pelaku Keto-Fastosis mengalami proses HC yang membuat subjek A merasa tidak nyaman dan hampir putus asa, namun A tetap mencoba untuk bertahan hingga A menjadi terbiasa sampai sekarang. A menilai dan memahami bahwa rasa sakit yang muncul adalah proses yang harus ia jalani untuk mencapai tujuan sesuai dengan yang diinginkan oleh A.

Seseorang yang mampu menerima kondisinya cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap kehidupannya dan selalu mencari solusi pada setiap masalah yang dihadapinya. Sedangkan individu yang kurang mampu menerima kondisinya, akan lebih berfokus pada peristiwa-peristiwa buruk yang di alami. Kondisi subjek yang menunjukkan adanya kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi disebut sebagai regulasi emosi (Meyer, Raikes, Virmani, Waters, dan Thompson, 2014).

Gross dan John (2003) berpendapat bahwa kemampuan meregulasi emosi membuat individu menjadi lebih mampu memposisikan diri dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan menjadi situasi yang diharapkan sehingga individu akan mengalami kepuasan. Regulasi emosi memiliki peran dalam mengatur emosi pada saat menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari hambatan yang ada. Pada saat

melakukan Keto-Fastosis, regulasi emosi memberikan andil dalam menghadapi hambatan-hambatan yang terjadi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Thomson dan Golleman (dalam Safaria, 2007) bahwa kemampuan regulasi emosi pada individu dapat menjadikan individu efektif dalam melakukan *coping* terhadap masalah yang mendorongnya untuk mengalami kecemasan dan depresi, sehingga individu tersebut memiliki daya tahan pada saat menerima hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Sejalan dengan pernyataan Gottaman (dalam Ningrum, 2017) yang menyebutkan berbagai penerapan regulasi emosi dalam kehidupan akan membawa dampak yang positif baik dalam kesehatan fisik maupun psikis, juga kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain serta meningkatkan resiliensi. Regulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri.

Dari permasalahan yang dihadapi oleh pelaku Keto-Fastosis dalam menjalani kehidupannya, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran regulasi emosi pada pelaku *Keto-Fastosis*.

1.2 Signifikansi Penelitian

Beberapa penelitian mengenai regulasi emosi dan Keto-Fastosis sudah pernah dilakukan sebelumnya, terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu, baik dari segi subjek, metode, dan juga tujuan penelitian.

Penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Handayani (2018) yang berjudul “*Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan regulasi emosi pada pengguna media sosial, mendeskripsikan strategi regulasi emosi pada pengguna media sosial, serta memahami dan mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa bentuk regulasi emosi pengguna media sosial antara lain lebih sering berpikir matang terlebih dahulu dan menggunakan pertimbangan logika dan

perasaan saat mengambil suatu keputusan untuk mengurangi resiko, cenderung memiliki perasaan dan pikiran negatif saat mengalami kegagalan namun dapat berperilaku positif meskipun melakukan *self-blame*, melakukan *self-comparison* dengan pengguna media sosial lain, lebih sering merasakan emosi negatif setelah menggunakan media sosial. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti selanjutnya terletak pada variabel yang diteliti yaitu regulasi emosi dan pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, dimana subjek penelitian terdahulu menggunakan pengguna media sosial yang memiliki minimal 3 media sosial yang aktif digunakan dan rentang usia 17-40 tahun, sedangkan yang akan diteliti nantinya adalah pelaku Keto-Fastosis.

Kedua mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Amandani (2019) yang berjudul “*Hubungan Antara Diet Ketogenik Dengan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara diet ketogenik dengan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara diet ketogenik dengan regulasi emosi dengan $r = -0,352$, $Pvalue=0,000$, $\alpha = 0,05$ ($Pvalue < \alpha$). Hal ini berarti semakin tinggi diet ketogenik maka semakin rendah regulasi emosinya. Sebaliknya jika dewasa awal memiliki diet ketogenik yang rendah maka regulasi emosinya tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti selanjutnya terletak pada variabel yang diteliti yaitu regulasi emosi. Perbedaan penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dan subjek penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sementara peneliti akan menggunakan metode kualitatif, subjek penelitian terdahulu menggunakan pelaku diet ketogenik pada dewasa awal, sedangkan yang akan diteliti nantinya adalah pelaku Keto-Fastosis.

Penelitian ketiga yaitu mengenai komunitas Keto-Fastosis yang dilakukan oleh Oktaviana dan Nugrahawati (2019) yang berjudul “*Hubungan Social Support dengan Perilaku Adherence Pada Penderita Diabetes Mellitus di Komunitas Keto-Fastosis Bandung*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan

antara *social support* dan *adherence* pada penderita diabetes mellitus di komunitas Keto-Fastosis Bandung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *adherence* pada penderita diabetes mellitus di komunitas Keto-Fastosis Bandung. Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan peneliti selanjutnya terletak pada subjek penelitian yaitu pelaku Keto-Fastosis. Perbedaan penelitian terletak pada pendekatan penelitian dan variabel yang akan digunakan, dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sementara peneliti akan menggunakan metode kualitatif, variabel pada penelitian ini adalah *social support* dan *adherence* sementara peneliti akan menggunakan variabel regulasi emosi.

Penelitian keempat mengenai komunitas Keto-Fastosis yang dilakukan oleh Amin (2020) yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Diet Pada Komunitas Warriors Keto-Fastosis Aceh*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kontrol diri terhadap perilaku diet pada Komunitas Warriors Keto-Fastosis Aceh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku diet pada anggota Komunitas Warriors Keto-Fastosis Aceh dengan koefisien korelasi sebesar 0,705 dan $p = 0,000$. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri, maka semakin tinggi perilaku diet pada anggota Komunitas Warriors Keto-Fastosis Aceh. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah perilaku diet pada anggota Komunitas Warriors Keto-Fastosis Aceh. Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan peneliti selanjutnya terletak pada subjek penelitian yaitu pelaku Keto-Fastosis. Perbedaan penelitian terletak pada pendekatan penelitian dan variabel yang akan digunakan, dimana penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sementara peneliti akan menggunakan metode kualitatif, variabel pada penelitian ini adalah kontrol diri dan perilaku diet sementara peneliti akan menggunakan variabel regulasi emosi.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka fokus penelitian ini adalah untuk mengungkap bagaimana gambaran regulasi emosi pada pelaku Keto-Fastosis.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran regulasi emosi pada pelaku Keto-Fastosis.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki dua manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap ilmu psikologi. Dapat digunakan sebagai wacana alternatif tentang regulasi emosi pada pelaku Keto-Fastosis serta menjadi bahan kajian akademis dalam ilmu-ilmu sosial khususnya dibidang psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Dari tujuan penelitian di atas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek penelitian, bagi masyarakat, dan bagi peneliti selanjutnya.

- a) Bagi Subjek Penelitian: Penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.
- b) Bagi Masyarakat: Penelitian ini dapat meberikan pengetahuan tentang apa yang sedang dirasakan dan diperbuat oleh subjek yang berkaitan dengan Keto-Fastosis.
- c) Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi pada pelaku Keto-Fastosis.