

ABSTRAK

Fahmi, M.Alif. 130541100048 Regulasi Emosi pada Kepala Keluarga Terdampak Lumpur Lapindo (Studi Kasus pada Kepala Rumah Tangga). Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2019. Xvii + 86 + 23 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi dan pengaturan emosi, pengendalian emosi, serta penggunaan proses regulasi emosi kepala rumah tangga terdampak lumpur lapindo. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara lima orang kepala rumah tangga terdampak lumpur lapindo. Subjek penelitian terdiri dari lima orang kepala rumah tangga terdampak lumpur lapindo. Teknik analisis data menggunakan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga kondisi emosi para terdampak yang secara intern dialami ketika peristiwa semburan lumpur lapindo yaitu sedih, marah, dan kecewa. Ketiga kondisi emosi di atas dirasakan begitu menekan, sehingga tak sedikit diantara para terdampak yang mengalami stress, depresi, bahkan putus harapan. Hal yang menjadi faktor penyebab para terdampak tersebut dapat mengatur emosi-emosi negatif dan positif mereka yaitu pengalihan perhatian, keluarga, dan religiusitas serta kematangan usia. Faktor yang membantu pengendalian emosi secara sadar, mudah dan otomatis, yaitu adanya kesadaran bahwa kemarahan tidak akan dapat merubah situasi menjadi lebih baik, nasihat dan motivasi keluarga, sikap pasrah, kesabaran serta adanya harapan akan datangnya masa depan yang lebih baik, dan yakin terhadap pertolongan Tuhan. Regulasi emosi dapat mengarahkan seseorang berada dalam kondisi yang lebih baik.

Kata kunci : regulasi emosi, terdampak lumpur lapindo

ABSTRACT

Fahmi, M.Alif. emotional regulation, Lapindo mud casualties. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, University of Trunojoyo Madura, 2019. Xvii + 86 pages + 23 attachments.

This study aims to determine the regulation of emotion and emotional control, emotional control, and the use of emotional regulation process of household heads of survivors of Lapindo mud. This research uses qualitative method with case study approach. Technique of collecting data using interview five head of household of Lapindo mudflow survivors. The subjects consisted of five heads of households of Lapindo mud survivors` The results showed that there were three emotional conditions of the survivor who were internally experienced when the events of Lapindo mud volcano were sad, angry, and disappointed. The three emotional conditions above felt so pressing, so that not a few among the survivors who experience stress, depression, and even hopelessness. The factors that cause these survivors can regulate their negative and positive emotions of distraction, family, and religiosity and maturity. Factors that help conscious, easy and automatic emotional control that is the realization that anger will not be able to change the situation for the better, family advice and motivation, resignation, patience and hope for a better future. Emotional regulation can lead a person in better condition.

Keywords : emotional regulation, Lapindo mud casualties