

ABSTRAK

Raditya Putri Dian Nugraha. 160541100038. Regulasi Emosi Pada Pelaku Keto-Fastosis. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2022. xviii+ 76 halaman, 17 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Regulasi Emosi Pada Pelaku Keto-Fastosis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan tiga subjek, serta metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Adapun kriteria subjek adalah menjalani gaya hidup Keto-Fastosis, sudah melewati tiga fase dalam Keto-Fastosis (induksi, konsolidasi, *maintenance*), konsisten dalam menjalani Keto-Fastosis minimal 1 tahun. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, verifikasi data, dan keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk emosi yang dirasakan setiap subjek yaitu marah, sedih, merasa takut, namun semua emosi tersebut tidak ditunjukkan kepada orang-orang disekitarnya, dan yang dilakukan setiap subjek yaitu pergi menghindari orang-orang, melakukan hobinya seperti memasak atau bermain musik, dan mendekatkan diri kepada Allah, seperti berpuasa, melakukan ibadah. Hasil penelitian menunjukkan semua subjek tidak terpengaruh dengan perkataan negatif yang dilontarkan orang-orang terdekatnya. Ketiga subjek akan membiarkan dan menganggap omongan-omongan tersebut sebagai angin lalu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek dapat menerima berbagai macam permasalahan yang bisa saja menimbulkan emosi negatif seperti ketika belum memperoleh hasil dari Keto-Fastosis, merasakan sakit pada tubuhnya, namun ketiga subjek tidak merasa malu meskipun mendapatkan berbagai cibiran dari orang terdekatnya. Ketiga subjek dapat menerima keadaannya dengan optimis dan berpikir bahwa semua perasaan tidak nyaman yang sedang dijalani merupakan bagian dari proses menuju kesehatan yang mereka inginkan masing-masing.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Pelaku, Keto-Fastosis

ABSTRACT

Raditya Putri Dian Nugraha. 160541100038. The Regulation of Emotion in Keto-Fastosis's Doer. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo University, Madura. 2022. xviii+ 76 pages, 17 appendix

This study aims to determine the regulation of emotion in Keto-Fastosis's Doer. This study uses a qualitative approach with phenomenological methods. The sampling technique uses purposive sampling with three subjects, and the data collection method used semi-structures interviews. The criteria for the subject are to live a Keto-Fastosis lifestyle, have gone through three phases in Keto-Fastosis (induction, consolidation, maintenance), be consistent in undergoing Keto-Fastosis for at least 1 year. The analysis used in this research is data reduction, data presentation, data verification, and data validity. The results showed that the emotions felt by each subject were anger, sadness, fear, but all these emotions were not shown to the people around them, and what each subject did was to go away from people, do hobbies such as cooking or playing music, and come closer to Allah through fasting and worship. The results showed that all subjects were not affected by negative words uttered by their closest people. These conversations will be ignored by the three subjects, who will see it as a thing of the past. The results showed that the three subjects could accept various kinds of problems that might produce negative emotions such as when they did not get the results of Keto-Fastosis or felt discomfort in their bodies, however the three subjects did not feel ashamed despite getting various criticism from all of those closest to them. The three subjects can accept their situation optimistically and believe that all of their unpleasant feelings are part of the process of achieving the health that they want.

Keyword : Emotion Regulation, Keto-Fastosis, Doer