

ABSTRACT

Zaitun. 13.7120.17. Regulation of Emotion after Divorce

This research has a purpose to know the regulation after divorce. The research use qualitative method. The methodology of collecting data used triangulation observation and peer checking. The subject of research consists of two subjects with four significant other. The research result indicated the regulation of emotion that done by both subjects to manage emotion response from the problem that appeared after both of them got divorce. Based on the result of each subject have fulfilled six from seven qualification on that have mentioned. Those are self control, in other word could manage emotion and impulse that could destroy effectively, a good interpersonal, relationship with other, careful attitude, flexibility to handle change and defiance , high tolerance towards frustration, positive opinion about themselves and environment and more often feel positive and negative emotion. While the ability that couldn't find for the field result is in the first subject. She didn't have ability in high tolerance toward frustation. It proofed that subject choose to avoid and leave her son. She felt peevisish emotional at her son that seemed as her husband. Meanwhile, the second subject, he didn't have ability to have flexibility to handle change and defiance for his life. Subject moreover got confuse when faced the problem that used to solve with his wife. Subject is also seemed angry each time when remembered about his marriage with the ex-wife. Thus, we could conclude that based on the research both subject already has ability to regulate their emotion, both the ability to regulate their emotion still poor.

Keywords: Emotion Regulation, Husband, Wife, After Divorce

ABSTRAK

Zaitun. 13.7120.17. Regulasi Emosi Pasca Perceraian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pasca perceraian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan pengamatan, triangulasi dan pengecekan teman sejawat. Subjek penelitian ini terdiri dari dua orang Subjek dengan 4 *significant other*. Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi dilakukan oleh kedua subjek untuk mengatur respon emosi dari permasalahan yang muncul setelah kedua subjek bercerai. Menurut hasil penelitian masing-masing subjek telah memenuhi enam dari tujuh kecakapan yang telah disebutkan yaitu Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, Memiliki Hubungan Interpersonal yang baik dengan orang lain, Memiliki sikap hati-hati, Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan, Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya dan Lebih sering merasakan emosi positif dan negative. Sedangkan kecakapan yang tidak ditemukan pada hasil penelitian lapangan adalah pada subjek pertama, tidak mempunyai kecakapan dalam Toleransi Yang Tinggi Terhadap Frustrasi. Dibuktikan dengan subjek yang lebih memilih untuk menghindar dan meninggalkan anaknya ketika subjek merasa kesal dan emosi melihat wajah anaknya yang begitu mirip dengan mantan pasangannya. Sementara subjek kedua, tidak mempunyai kecakapan dalam Memiliki Keluwesan Dalam Menangani Perubahan dan Tantangan. Subjek 2 masih terlalu kaku dalam menghadapi perubahan dan tantangan dalam hidupnya. Subjek masih seringkali bingung ketika menghadapi persoalan-persoalan yang selama ini sudah terbiasa dipecahkan bersama istrinya. Subjek juga masih terlihat marah setiap kali mengingat pernikahannya dengan mantan pasangan. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa, berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek sudah mempunyai kemampuan dalam meregulasi emosinya, namun, kemampuan dari masing-masing subjek dalam meregulasi emosinya masih terbilang rendah.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Suami Istri, Pasca Perceraian