

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pada dasarnya, pernikahan adalah proses penyatuan dua individu antara laki-laki dan perempuan yang menuntut adanya penyesuaian dua keluarga yang membutuhkan persiapan dan kesiapan kedua pasangan untuk membentuk sebuah keluarga dengan tujuan sakinah mawaddah warahmah. Duvall dan Miller (1987 dalam Hasanah 2011) mendefinisikan pernikahan sebagai hubungan antara laki-laki dan perempuan yang diakui oleh masyarakat yang melibatkan hubungan seksual, mengetahui tugas masing-masing sebagai suami atau istri, juga terhadap penguasaan dan hak asuh anak. Papalia, Olds dan Feldman (2008 dalam Dewi, 2013:4) menambahkan bahwa perkawinan menyediakan keintiman, komitmen, persahabatan, cinta dan kasih sayang, pemenuhan seksual, pertemanan dan kesempatan untuk pengembangan emosional seperti sumber baru bagi identitas dan harga diri (Dewi, 2013:4)

Keluarga merupakan organisasi terkecil dalam masyarakat. Bagi setiap pasangan diwajibkan untuk mengetahui dinamika organisasi agar nantinya dapat meningkatkan derajat dan kualitas keluarga, dalam menghadapi segala persoalan dan juga konflik yang dapat dijadikan pelajaran dan mampu menikmati penderitaan sebagai ujian kesabaran dan mensyukurinya. Karakteristik keluarga yang memiliki progres kebahagiaan yang semakin membaik adalah keluarga yang mampu mengenali

dan memahami perjalanan dinamika organisasi yang akan terjadi pada keluarga nantinya. Jadi, setiap keluarga perlu memahami dinamika perjalanan kehidupan yang merupakan siklus yang pasti akan dilewati selama mengarungi bahtera rumah tangga. Namun tak jarang, perbedaan-perbedaan dalam pernikahan seringkali menimbulkan pertengkaran antar suami istri. Segala bentuk permasalahan seperti, perselingkuhan, masalah anak, seks, masalah ekonomi, dan lain-lain kerap kali muncul dan mengguncangkan sebuah pernikahan. Saat mulai terjadi konflik dalam suatu pernikahan, tak jarang pasangan suami istri harus mengambil keputusan sulit, yakni tetap bertahan dalam pernikahan atau berpisah dengan pasangan. Paling tidak ada empat fase yang akan dihadapi oleh keluarga yakni, fase *forming*, fase *storming*, fase *norming* dan fase *terminating*.

Fase *forming*, dapat disebut dengan tahapan pengenalan keluarga dimana keluarga memulai untuk beradaptasi antara satu dengan lainnya. Para anggota keluarga secara transparan mulai mengenal satu sama lain secara utuh. Mengetahui perilaku terutama aspek-aspek yang sebelumnya tidak nampak dari masing-masing anggota keluarga. Adaptasi dapat berjalan cepat, apabila dari seluruh anggota keluarga mampu menerima kelebihan dan kekurangan dari masing-masing anggota keluarga, namun bisa juga berjalan lambat apabila anggota keluarga menolak perilaku yang tidak sesuai dengan harapan. Maka dari itu setiap pasangan memerlukan fondasi perekat dalam keluarga yang dapat menyatukan kebersamaan keluarga.

Fase *storming*, adalah fase konflik atau badai. Tahapan merupakan lanjutan dari tahapan sebelumnya. Ketidaksesuaian harapan dalam beradaptasi terhadap anggota

keluarga dapat menjadi pemicu rumah tangga seolah terserang badai, bahkan menjadi pemicu timbulnya permasalahan yang lebih besar.

Fase *norming*, adalah fase kemesraan atau fase produktifitas. Tatkala badai berlalu maka langitpun cerah. Kemesraan dalam keluarga hendaknya dipertahankan, ditingkatkan dan dipelihara agar dapat tercapai stabilitas keluarga yang baik terutama dalam hal tumbuh kembang anak-anak. Kepala keluarga perlu memiliki keahlian untuk mengelola dinamika kegiatan agar anggota keluarga memiliki tujuan-tujuan yang terukur.

Fase *terminating*, adalah Fase terminating, merupakan fase berakhirnya sebuah keluarga. Meskipun sejatinya tidak ada kata berpisah, namun wajib diketahui oleh seluruh anggota keluarga, bahwa pada akhirnya semua akan berpisah, bisa karena konflik, atau karena berumah tangga atau bahkan karena kematian

Keempat tahapan tersebut terjadi berulang-ulang pada keluarga. Keluarga yang baik adalah yang mampu mempertahankan fase kemesraan dalam waktu yang panjang, dunia sampai akhirat (diakses dari [digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id) pada hari Minggu, 08 April 2018, pukul 14.20).

Sementara kunci bagi kelanggengan perkawinan adalah keberhasilan melakukan penyesuaian diantara pasangan. Penyesuaian ini bersifat dinamis dan memerlukan sikap dan cara berpikir yang luwes. Penyesuaian adalah interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Calhoun dan Acocella (1995 dalam Lestari 2012: 9-10). Keluarga merupakan unit sosial penting dalam bangunan masyarakat di berbagai belahan dunia dengan beragam budaya dan sistem

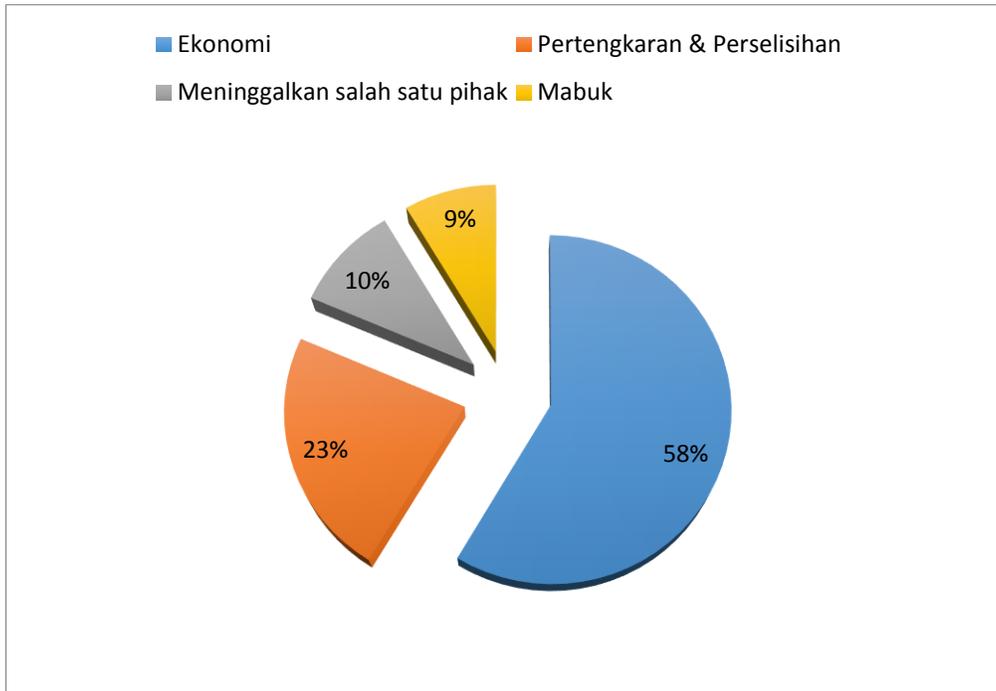
sosialnya. Berbagai perubahan oleh faktor perkembangan jaman mempengaruhi corak dan karakteristik keluarga, namun substansi keluarga tidak terhapuskan. Pada beberapa negara ada kecenderungan kemerosotan nilai-nilai keluarga, yang indikasinya adalah meningkatnya angka perceraian, tak terkecuali di Indonesia (Lestari, 2012:1).

Di Indonesia terutama di Gresik, terjadi peningkatan angka perceraian dari tahun ke tahun. Hal itu dapat terlihat dari jumlah perkara yang masuk dan diterima oleh Pengadilan Agama (PA) Gresik. Perceraian seperti yang telah diatur di Indonesia secara umum terdapat dalam UU. No. 1 Tahun 1974 tentang perkawinan (UUP) Peraturan Pemerintahan No. 9 Tahun 1975 tentang Pelaksanaan Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan (PP 9/1975). Berdasarkan UU tersebut, dimungkinkan salah satu pihak yaitu suami atau istri melakukan gugatan perceraian. Dengan demikian, dalam proses perceraian berdasarkan Kompilasi Hukum Islam (KHI) terdapat dua istilah yaitu Cerai Gugat dan Cerai Talak. Dalam penjelasan Pasal 14 UU perkawinan dan PP 9/1975 diatur tentang Cerai Talak yaitu cerai yang dijatuhkan suami didepan pengadilan yang sesuai dengan hukum islam. Adapun Cerai Gugat hanya dapat dilakukan oleh pihak istri sebagaimana terdapat dalam Pasal 132 ayat (1) KHI (<http://pengacaraperceraian.web.id>. Diakses pada hari Minggu tanggal 04 Maret 2018, pukul 21:20 Wib).

**Tabel 1.1. Laporan Perkara Perceraian Di Pengadilan Agama Gresik**

NO	BULAN	2015		2016		2017	
		Cerai Gugat	Cerai Talak	Cerai Gugat	Cerai Talak	Cerai Gugat	Cerai Talak
1	Januari	67	149	83	161	57	182
2	Februari	54	103	52	120	52	89
3	Maret	49	97	46	118	54	110
4	April	55	120	52	109	48	103
5	Mei	55	104	51	135	46	121
6	Juni	33	102	34	52	19	35
7	Juli	43	81	49	111	60	181
8	Agustus	79	161	78	172	63	146
9	September	66	150	54	122	58	126
10	Oktober	65	144	52	124	71	168
11	Nopember	55	143	56	141	55	126
12	Desember	34	55	23	64	19	45
<b>Jumlah</b>		<b>655</b>	<b>1409</b>	<b>630</b>	<b>1429</b>	<b>602</b>	<b>1432</b>

Dari tabel di atas dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan kasus perceraian dari tahun 2015 sampai tahun 2017. Berdasarkan hasil survei di Pengadilan Agama Gresik, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab perceraian, diantaranya mabuk tercatat 1,63% kasus, meninggalkan salah satu pihak 6,96%, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) 0,74%, perselisihan dan pertengkaran terus menerus 13,29% dan faktor ekonomi tercatat 27,91% kasus. Dari faktor-faktor tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor ekonomilah yang paling banyak menjadi penyebab perceraian dalam rumah tangga.



**Gambar 1.1. Faktor-Faktor Perceraian**

Dalam hal ini yang dimaksud perceraian karena faktor ekonomi adalah masalah nafkah keluarga, diantaranya terdapat suami yang tidak bertanggung jawab terhadap kebutuhan keluarganya dan tidak bekerja keras untuk memenuhi kewajibannya, dan terdapat pula diantara suami yang sebenarnya bertanggung jawab dan tetap berusaha memberikan nafkah, akan tetapi istrinya bergaya hidup mewah sehingga ia menuntut nafkah yang tidak bisa dipenuhi oleh suaminya dan kemudian mengajukan perceraian. Dalam perkawinan memang tidak terlepas dari istilah nafkah yang berarti “belanja”. Nafkah merupakan kewajiban seorang suami untuk memberikan sesuatu kepada istri, kerabat dan miliknya sebagai keperluan pokok bagi mereka.

Hukum nafkah sendiri adalah wajib yang merupakan hak istri terhadap suami. Jika suami tidak menyikapi masalah nafkah ini dengan dewasa, maka yang akan

timbul adalah masalah-masalah yang jika tidak terselesaikan, maka akan mengancam keharmonisan rumah tangga tersebut, bahkan akan terjadi perceraian (Depag:1985 dalam Hakim, 2012:20)

Perceraian adalah cerai hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat dari kegagalan mereka menjalankan obligasi peran masing-masing. Dalam hal ini perceraian dilihat sebagai akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup terpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku (Erna,2004:137).

Menurut Dariyo (2008:160) perceraian (*Divorce*) merupakan peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan dan dikehendaki kedua individu yang sama - sama terikat dalam perkawinan. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami istri.

Pada dasarnya perceraian itu menimbulkan dampak yang kompleks bagi pasangan yang bercerai maupun bagi anak keturunannya. Meskipun perceraian di satu sisi dapat menyelesaikan suatu masalah rumah tangga yang tidak mungkin lagi dikompromikan, tetapi perceraian itu juga menimbulkan dampak negatif berkaitan dengan pembangunan ekonomi rumah tangga, hubungan individu dan sosial antar dua keluarga menjadi rusak, dan yang lebih berat adalah berkaitan dengan perkembangan psikis anak mereka, yang pada gilirannya akan mempengaruhi perilakunya.

Sedangkan menurut Ihromi (1999:137) terdapat teori pertukaran yang melihat perkawinan sebagai suatu proses pertukaran antara hak dan kewajiban serta

penghargaan....yang terjadi diantara sepasang suami istri. Karena perkawinan merupakan proses integrasi dua individu yang hidup dan tinggal bersama, sementara latar belakang sosial-budaya, keinginan serta kebutuhan mereka berbeda, maka proses pertukaran dalam perkawinan ini harus senantiasa dirundingkan dan disepakati bersama.

Situasi dan kondisi menjelang perceraian yang diawali dengan proses negosiasi antara pasangan suami istri yang pasangan tersebut sudah tidak bisa lagi menghasilkan kesepakatan yang dapat memuaskan masing-masing pihak. Mereka seolah-olah tidak dapat lagi mencari jalan keluar yang baik bagi mereka berdua. Perasaan tersebut kemudian menimbulkan permusuhan dan kebencian diantara kedua belah pihak yang membuat hubungan antara suami istri menjadi semakin jauh.

Kondisi ini semakin menghilangkan pujian serta penghargaan yang biasanya diberikan kepada suami atau istri. Padahal pujian dan penghargaan tersebut merupakan dukungan emosional yang sangat diperlukan dalam suatu perkawinan. Hal ini mengakibatkan hubungan suami istri semakin jauh dan memburuk. Mereka semakin sulit untuk berbicara dan berdiskusi bersama serta merundingkan segala masalah-masalah yang perlu dicari jalan keluarnya. Masing-masing pihak kemudian merasa bahwa pasangannya sebagai orang lain, akibatnya akan terjadi perceraian.

Kesulitan-kesulitan dan permasalahan yang dihadapi oleh pasangan pasca perceraian ini membuat peningkatan stress dan emosi negatif seperti perasaan marah, sedih, dan takut yang menyebabkan semakin buruknya kondisi mereka. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi. Seperti halnya

depresi, pemikiran negatif yang berkelanjutan dan terus-menerus akan memunculkan ketegangan fisik (seperti beban yang diluar kemampuannya) maupun ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).

Peneliti berpendapat bahwa antara kesehatan mental dan emosi sebenarnya saling berkaitan satu sama lain. Ketika mental seseorang mengalami penurunan dikarenakan permasalahan serius, kondisi tersebut akan mengganggu dan memicu munculnya emosi dari individu. Sebaliknya ketika emosi yang dirasakan oleh individu tidak mampu dikontrol serta diekspresikan sebagaimana mestinya. Emosi tersebut dapat membuat kondisi mentalnya menjadi semakin buruk.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan, ditemukan bahwa tidak semua individu mampu meregulasi emosinya secara benar, sebagian individu bisa terlihat lebih *fight* dan tetap bersemangat menjalani aktifitasnya sehari-hari. Namun ada juga yang sampai menarik diri dari lingkungan, menyalahkan keadaan, mengalami kemrosotan dalam produktifitasnya dalam peningkatan ekonomi, depresi, menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung.

Merujuk pada kasus yang terjadi pada YN saat ditemui oleh peneliti dalam pelaksanaan magang beberapa tahun lalu, akibat perceraianya dengan suaminya, YN tidak mampu meregulasi emosinya, akhirnya berdampak pada kepercayaan diri yang rendah. YN menutup diri dari lingkungan sekitar karena merasa semua orang memusuhinya dan menganggap dirinya sebagai sampah masyarakat. Tidak hanya itu YN juga melampiaskan emosinya dengan cara melakukan pekerjaan rumah dalam

waktu seharian penuh yang seharusnya cukup dilakukan dalam waktu beberapa menit saja. Demikian pula yang terjadi pada ND. Laki-laki berusia 37 tahun yang memiliki dua anak ini mengalami stres bahkan harus merelakan dirinya dirawat di rumah sakit jiwa di Surabaya karena tidak mampu meregulasi emosinya setelah menggugat cerai istrinya yang kedapatan berselingkuh dengan laki-laki lain.

Dari permasalahan yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengasumsikan bahwa suami atau istri yang baru saja bercerai pasti membutuhkan kemampuan regulasi atas emosinya. Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa subjek 1 dan 2 mempunyai cara yang berbeda dalam meregulasi emosinya.

Meskipun sebenarnya semua dari kita mengalami emosi dari berbagai jenis dan berusaha untuk mengatasi emosi-emosi ini baik cara yang efektif atau tidak efektif. Emosi memberitahu kita tentang kebutuhan kita. Frustrasi yang kita alami, dan hak kita memotivasi diri untuk melakukan perubahan, melarikan diri dari situasi yang sulit, atau tahu kapan kita puas. Namun ada banyak orang yang menemukan diri mereka kewalahan dengan emosi mereka sendiri. Pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi (Taylor 2003:179).

Dampak dari regulasi emosi yang baik bagi sebuah pasangan pasca perceraian yaitu individu memperoleh kebahagiaan yang lebih banyak, dan saat berhubungan dengan orang lain secara personal, hubungan tersebut akan terjalin dengan baik dan hangat. Banyaknya kebahagiaan yang mereka rasakan, mereka tidak akan lagi larut

dalam kesedihan, depresi dan pada akhirnya ini akan berpengaruh pada mental mereka. Individu akan bisa lebih menerima kondisinya saat ini, serta membangkitkan kembali semangat dan kepercayaan dirinya untuk melangsungkan kehidupannya. Sedangkan individu yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik atau kegagalan dalam regulasi akan berdampak mengalami gangguan depresi yang terjadi karena terganggunya emosi. Dampak dalam hidupnya adalah sulitnya memperoleh kebahagiaan dalam hidup, hubungan dengan orang lain yang sulit terjalin dan kurang harmonis serta depresi ini juga mampu memperburuk kondisi individu tersebut (Jorman 2010:58).

Pada dasarnya setiap individu pasti akan mengalami kesulitan karena individu tersebut tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang terkadang sulit untuk diprediksikan. Pada situasi tertentu, ketika kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki regulasi emosi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Individu tersebut akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan regulasi emosi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan dan ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Begitu pula, ketika individu dihadapkan pada permasalahan maka individu dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan hidup juga berjalan dengan baik. Berbagai kondisi dan situasi yang penuh dengan tantangan tersebut menyebabkan YN dan ND membutuhkan regulasi emosi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik.

Kemampuan YN dan ND untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit tersebut dapat melindungi dirinya dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan (Gunarsa, 1995 dalam Alfian, 2014:1-2)

Pengaturan emosi biasanya ditargetkan terhadap pengalaman yang melibatkan upaya untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan regulasi emosi ditargetkan terhadap perilaku tersenyum karena bahagia (emosi positif) maupun perasaan sedih (emosi negatif). Kompleksitas penting lainnya adalah bahwa regulasi emosi biasanya terjadi dalam konteks sosial (Gross, 2011:5).

Gross (2007:3) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Beberapa aspek regulasi emosi dijelaskan oleh Gross (2007:7) sebagai berikut: Mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif, Mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis, Menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Gross dan Thompson (2007:177) proses regulasi emosi terdiri dari lima kelompok proses yaitu :

1. *Situation selection* (pemilihan situasi), yaitu memilih satu situasi yang akan dihadapi atau dihindari atas dasar situasi ini cenderung menghasilkan emosi yang berlebihan.

2. *Situation modification* (modifikasi situasi), mengacu pada mengubah suatu situasi yang mampu mempengaruhi emosi seseorang.
3. *Attention deployment* (penyebaran perhatian), yaitu memperhatikan aspek-aspek tertentu dari situasi atau memikirkan sesuatu yang lain.
4. *Cognitive change* (perubahan kognitif), mengacu pada menilai kembali (menafsirkan) situasi dengan mengubah cara berfikir sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang muncul.
5. *Response modulation* (modulasi respon), strategi regulasi emosi *response modulation* mengacu pada upaya untuk mengubah kecenderungan respon emosional.

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut di atas, maka peneliti beranggapan bahwa penelitian dengan judul Regulasi Emosi Pasangan Suami-Istri Pasca Perceraian perlu untuk dilakukan.

## **1.2. Penelitian Terdahulu**

Selaras dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Widuri (2012) dengan judul “Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama”. Persamaan kedua penelitian ini adalah meneliti tentang regulasi emosi pada seseorang yang baru saja mengalami peristiwa baru. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi seseorang maka semakin rendah juga resiliensi.

Begitu juga dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Alfian (2014) dengan judul “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima”. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986). Karena sebab itulah mengapa regulasi emosi diperlukan oleh setiap orang.

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross, 1999 dalam Alfian, 2014:265).

### **1.3. Fokus Masalah**

Penelitian ini mencoba mendeskripsikan regulasi emosi suami istri pasca perceraian. Dimana emosi tersebut dapat mempengaruhi subjek di lingkungan yang baru. Emosi-emosi tersebut dapat meliputi situasi, kondisi dan pengaruh lingkungan saat perceraian.

Penelitian ini difokuskan pada suami istri pasca perceraian, dimana pasangan tersebut baru saja bercerai dan menjalani kehidupan yang berbeda dengan sebelumnya. Maka peneliti mencoba memaparkan korelasi antara latar belakang perceraian tersebut dengan perilaku subjek di kehidupannya yang baru.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yakni data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan bagi orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Data tersebut meliputi data tentang latar belakang obyek penelitian dan data hasil wawancara dengan relawan yang akan dijadikan subjek. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi kepada subjek tersebut.

#### **1.4. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah menjadi bagian terpenting dalam sebuah penelitian, karena merumuskan permasalahan merupakan salah satu komponen utama yang menjadi alasan atau dasar untuk mencari jawaban tentang bagaimana gambaran regulasi emosi Suami Istri Pasca Perceraian.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini maka tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran regulasi emosi suami istri pasca perceraian.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah

### **1. Kepada Subyek**

Memberikan pemahaman kepada keluarga pasangan suami istri dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya agar dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dalam menghadapi kehidupannya selanjutnya pasca perceraian.

### **2. Kepada Keluarga**

Memberikan informasi kepada keluarga pasangan pasca bercerai dalam memberikan dukungan dan motivasi agar tetap menjaga kualitas hubungan antara orang tua dan anak dan meningkatkan interaksi dengan keluarga dan lingkungan sekitar.

### **3. Kepada peneliti selanjutnya**

Memberi sumbangan informasi mengenai gambaran regulasi emosi bagi peneliti lain yang menginginkan penelitian ini sebagai sumber referensi juga bagi perkembangan ilmu psikologi terutama psikologi emosi.