

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana gambaran regulasi emosi pada duda yang bercerai di Aceh Utara berdasarkan aspek aspek regulasi emosi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan untuk mengungkap, mengeksplorasi dan memahami suatu fenomena berdasarkan pengalaman individu. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang duda yang diperoleh berdasarkan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi para subjek pada aspek *strategies to emotion regulation*, emosi dikelola dengan berbagai cara yaitu dengan berinteraksi dengan teman, memperbanyak ibadah, menghindari konflik, serta melakukan aktivitas fisik. Pada aspek *engaging in goal directed behavior*, mereka tetap mampu fokus pada tanggung jawab utama seperti memprioritaskan anak, menjalankan peran ganda, serta tetap memiliki rencana dan harapan kedepan. Pada aspek ketiga yaitu *control emotional response*, terdapat upaya untuk mengendalikan nada bicara, ekspresi, dan sikap agar tidak menimbulkan konflik dengan orang lain. Pada aspek yang terakhir yaitu *acceptance of emotional response*, mereka mampu untuk menerima kenyataan setelah perceraian, berusaha ikhlas, serta membangun makna positif dari pengalaman tersebut. Kesimpulannya regulasi emosi pada duda yang bercerai di Aceh Utara menggambarkan adanya berbagai cara yang digunakan untuk bertahan setelah perceraian. namun saat tekanan meningkat, mereka masih mengalami kesulitan menahan emosi, akibatnya timbul reaksi fisik sakit kepala, gelisah dan perasaan cemas. Dengan begitu para duda membutuhkan dukungan sosial dan konseling agar mereka mampu mengelola dan menstabilkan emosi setelah perceraian.

Kata kunci: Regulasi emosi, duda, bercerai