

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan untuk hidup bersama dalam suatu rumah tangga yang melibatkan aspek emosional, sosial, dan hukum (Ropita dkk, 2022). Namun, tidak semua pernikahan dapat bertahan sesuai harapan. Berbagai faktor dapat menyebabkan ikatan pernikahan melemah, bahkan berujung pada perceraian. Beberapa diantaranya berkaitan dengan perbedaan prinsip, konflik, kurangnya komunikasi yang efektif dan tekanan dari lingkungan eksternal (Faozan, 2023). Perceraian merupakan berakhirnya ikatan perkawinan antara suami dan istri, yang mengakibatkan putusnya hubungan lahir batin dan kehidupan rumah tangga di antara keduanya (Syaifuddin, 2013).

Fenomena sosial yang terus mengalami peningkatan di Indonesia salah satunya ialah perceraian, termasuk provinsi Aceh. Berdasarkan data Mahkamah Syar'iyah Aceh yang dihimpun oleh Yayasan Bantuan Hukum Anak (YBHA), terdapat 6.091 pasangan yang mengajukan perceraian di seluruh Aceh dalam periode Januari sampai dengan Desember 2023 dengan rata-rata 17 kasus setiap hari baik itu cerai gugat maupun cerai talak (YBHA, 2024). Tingginya angka perceraian di Aceh, khususnya di Aceh Utara dan Lhokseumawe menjadi perhatian serius pada tahun 2023. Aceh Utara merupakan kabupaten dengan angka perceraian yang paling tinggi dengan jumlah perceraian sebanyak 778 kasus pada tahun 2023 (BPS, 2023).

Secara umum, perceraian dibagi menjadi dua jenis, yaitu cerai hidup dan cerai mati. Cerai hidup terjadi ketika suami dan istri memutuskan berpisah karena tidak ada lagi kebahagiaan dalam hubungan mereka. Perceraian ini diakui secara hukum. Sementara itu, cerai mati adalah perpisahan yang terjadi karena salah satu pasangan, baik suami maupun istri, meninggal dunia. Pasangan yang ditinggalkan kemudian harus melanjutkan hidupnya seorang diri (Rahman, 2023).

Setelah perceraian, mereka memperoleh status baru, yaitu duda untuk sebutan laki-laki dan janda untuk sebutan perempuan (Dariyo, 2004). Hidup sebagai seorang duda, yaitu pria yang harus menjalani kehidupan sendiri setelah perceraian atau kehilangan pasangan karena kematian, bukanlah hal yang mudah. Terlebih lagi jika mereka memiliki anak, maka secara otomatis mengambil peran sebagai orang tua tunggal. Status sebagai duda sering kali membuat mereka merasakan kesepian dan keterasingan (Amato, 2000).

Perceraian sering kali membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang pria, terutama dalam hal tanggung jawab, aktivitas, dan penyesuaian diri (Sweeney, 2010). Selain bertanggung jawab atas kebutuhan finansial keluarga, duda juga dihadapkan pada tantangan dalam membesarkan anak seorang diri, dituntut untuk mampu merawat dan memenuhi segala kebutuhan keluarganya seorang diri. Dalam kondisi ini, ia perlu menyesuaikan diri dengan peran pengasuhan yang sebelumnya mungkin lebih banyak dilakukan oleh pasangan, termasuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosial anak-anaknya, dimana dapat meningkatkan kecemasan dan stres (Rohim, 2024). Tantangan yang dihadapi duda tidak hanya berkaitan dengan aspek finansial dan pengasuhan, tetapi juga kondisi

emosional mereka setelah perceraian (Rubab dkk, 2023). Duda yang bercerai baik cerai hidup maupun cerai mati, menghadapi tantangan emosional yang signifikan. Proses kehilangan pasangan, baik melalui perceraian maupun kematian, dapat memicu reaksi emosional yang mendalam, termasuk kesedihan, kemarahan, dan rasa kehilangan (Stroebe & Schut, 2001). Perubahan mendasar dalam kehidupan mereka termasuk rasa kehilangan dan hilangnya ikatan emosional dan rutinitas sehari-hari yang telah dibangun selama pernikahan serta hilangnya dukungan sosial yang sebelumnya ada, duda sering kali harus menerapkan peran baru sebagai orang tua tunggal atau kepala rumah tangga yang mandiri. Hal ini bisa menyebabkan stress, masalah kesehatan mental, serta depresi dan kecemasan yang berkaitan dengan kesulitan dalam mengelola tanggung jawab yang berat secara mendadak (Amato,2000).

Kesulitan dan tantangan yang dialami oleh pasangan setelah perceraian dapat meningkatkan stres serta emosi negatif, seperti rasa marah, sedih, dan takut, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mereka (Christian, 2004). Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi (Zaitun, 2018). Salah satu cara yang dapat membantu individu menghadapi tekanan emosional pasca-perceraian adalah dengan memiliki regulasi emosi yang baik (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek yang muncul dari respons emosi, yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross 2007). Regulasi emosi dapat diartikan sebagai cara seseorang mengendalikan

emosi yang dirasakannya. Dengan adanya emosi positif, individu merasa lebih bahagia, karena adanya kemampuan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, memiliki kesehatan yang lebih baik, serta merasakan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan, dan hubungan sosial (Wilujeng, dkk, 2014).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 24 dan 26 Juni 2025 dengan 2 orang subjek yang merupakan laki laki yang sudah bercerai yaitu cerai hidup di kabupaten Aceh Utara.

Berikut ini merupakan hasil wawancara awal dengan subjek ZT yang berusia 43 tahun.

“Kami bukan cerai, tapi dia tinggalkan aku kurang lebih satu tahun. penyebab perceraian bukan dari kita yah awal mulanya karena dari tik tok terjadilah hal yang tidak diinginkan, pacaranlah orang itu, ujung ujungnya dia tinggalkan aku gitu. Saya sangat sedih, kecewa saya disaat kita sudah tua malah ditinggalkan. Yang saya lakukan agar tidak sedih liat anak anak yah kadang kadang saya titipkan kemamak saya atau neneknya. Walaupun udah saya titipkan, dia kabur dari neneknya untuk cari ayahnya. Apapun cerita dia tetap cari ayah, mau sama ayah. (ZT, 43 tahun)”

“Saya cerai tahun 2014, sekitar 11 tahun gitulah, penyebab perceraian karena saya masuk penjara, setelah 3 tahun baru istri saya minta cerai. Perubahan yang saya rasakan pertama sedih abis itu nggak lagi. Diawal pisah saya nggak bisa lakukan apa apa, saya marah ke diri sendiri aja. Keadaan saya didalam penjara sana saya setengah gila, stress. Yang saya lakukan dipenjara supaya saya nggak gila yah sholat lah. Di penjara sabu nggak ada, minuman nggak ada. Kalau sekarang semenjak dikampung saya sering teringat sama anak aja, rindu saya. Komunikasi sama anak hampir tiap malam. Pokoknya disini aman, aman terkendali. Kalau stres masih ada tempat pelarian. (SB, 40 tahun)”

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua subjek (ZT dan SB), terlihat bahwa masing-masing duda memiliki pengalaman emosional yang berbeda setelah perceraian. Subjek ZT merasa sedih dan kecewa setelah ditinggalkan olehistrinya. Ia juga mengungkapkan bahwa ia sering merasa sedih ketika melihat anaknya yang terus mencari dirinya, meskipun sudah ia titipkan kepada neneknya. Kondisi tersebut menjadi salah satu sumber emosinya setelah perceraian. Sementara itu, subjek SB mengalami perceraian saat ia berada di dalam penjara. Ia merasakan stres berat, marah pada diri sendiri, dan merasa hampir kehilangan kendali. Untuk menenangkan diri, SB mencoba mengatur emosinya dengan beribadah seperti shalat. Namun setelah bebas, ia mengakui bahwa ia masih menghadapi stres dan kadang menggunakan cara-cara yang kurang sehat seperti menggunakan zat terlarang sebagai pelarian.

Fenomena dari kedua subjek ini menunjukkan bahwa para duda yang bercerai memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosi setelah perceraian. Ada yang mampu menggunakan strategi positif seperti fokus kepada anak dan memperbanyak ibadah, namun ada juga yang masih kesulitan sehingga cenderung menggunakan strategi yang kurang adaptif. Kondisi ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi pasca perceraian masih menjadi tantangan bagi Sebagian duda di Aceh Utara. Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk meneliti lebih jauh bagaimana para duda ini mengelola emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari agar tidak berdampak negatif terhadap diri sendiri maupun orang di sekitarnya, yang

kemudian dirumuskan dalam penelitian berjudul “Regulasi Emosi Pada Duda yang Bercerai di Aceh Utara”.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Nursanti dkk. (2021) yang berjudul “Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Ibu *Single Parent*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu *single parent* yang memiliki keyakinan religius yang kuat lebih mampu mengelola emosi mereka. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi ibu *single parent*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula regulasi emosi ibu *single parent*. Adapun perbedaan penelitian ini ialah dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, adat dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi. Kemudian perbedaan selanjutnya terletak pada jumlah subjek, karakteristik subjek, lokasi penelitian. Subjek penelitian akan difokuskan pada laki-laki yang bercerai baik cerai mati ataupun cerai hidup dengan jumlah subjek yang lebih terbatas, dan lokasi penelitian berada di wilayah berbeda yaitu kabupaten Aceh Utara.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Junita dkk. (2022) yang berjudul "Regulasi Emosi dan Pemaafan pada Wanita Bercerai di Aceh Tengah" Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dengan teknik sampling insidental. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara regulasi emosi dan pemaafan dengan koefisien korelasi 0,625 dan signifikansi $p < 0,05$. Artinya, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh wanita bercerai, semakin

tinggi pula kemampuan mereka dalam memaafkan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif subjek penelitian akan difokuskan pada laki laki yang bercerai dengan jumlah subjek yang lebih terbatas, dan lokasi penelitian berada di wilayah berbeda yaitu kabupaten Aceh Utara.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sitepu dkk. (2021) berjudul "Kesejahteraan Psikologis Studi pada Pria Duda dan Wanita Janda Setelah Kematian Pasangan di Kota Tomohon" menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan metode analisis data tematik. Penelitian ini melibatkan dua subjek yang berstatus duda dan janda berusia 40-60 tahun di Kota Tomohon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi menjadi duda dan janda merupakan sesuatu hal yang tidak mudah. Umumnya kesejahteraan psikologis pria duda dan wanita janda dipengaruhi oleh kematangan pribadi, dukungan sosial, dan religiusitas. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pendekatan penelitian dan tempat penelitian. Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dan fokus pada pria duda yang bercerai mati dan cerai hidup dengan lokasi penelitian di kabupaten Aceh Utara.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Suryani dkk. (2024) berjudul "Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu Tunggal yang Bekerja" menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan menggunakan Teknik purposive sampling dengan kriteria subjek yaitu ibu yang sudah single parent selama 2-4 tahun. Teknik analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan

bahwa ibu tunggal yang bekerja menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan regulasi emosi dan menjalankan peran ganda meskipun menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial dan strategi coping berperan penting dalam membantu mereka menghadapi stres. Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dengan subjek hanya laki laki yang bercerai hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Aguila dkk. (2015) berjudul “*Marital satisfaction among widows and widowers*”. Penelitian ini menggunakan kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif dengan analisis berdasarkan pada metode triangulasi yaitu dua metode kuantitatif dan satu metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini ialah pria dan wanita yang telah menjadi duda atau janda sebanyak 30 orang di Philippines. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil demografis responden tidak berkorelasi dengan tingkat kepuasan pernikahan yang mereka miliki. Setelah kehilangan pasangan, banyak transisi yang terjadi, terutama dalam aspek emosional, masalah keuangan, dan peran gender mereka. Sedangkan penelitian ini bertempat di Aceh utara yang menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan permasalahan yang digambarkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran Regulasi Emosi pada Duda yang Bercerai di Aceh Utara berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada duda yang bercerai di Aceh Utara berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperkaya informasi dan ilmu pengetahuan tentang regulasi emosi pada duda yang bercerai. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam bidang psikologi terkait regulasi emosi yaitu psikologi kepribadian, psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan, psikologi keluarga, psikologi perkawinan dan keluarga.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoritis untuk penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi pada pria pasca perceraian.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahkamah Syar'iyah

Sebagai Lembaga peradilan agama yang menangani proses perceraian di wilayah Aceh, Mahkamah Syar'iyah berperan penting dalam memberikan informasi tidak hanya dari aspek hukum, tetapi juga dalam penyediaan informasi pendukung yang bersifat psikososial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan edukasi terkait regulasi emosi bagi pihak yang sedang menjalani proses perceraian yang dapat disajikan dalam bentuk materi edukatif tertulis yang mudah dipahami dan

diakses oleh masyarakat misalnya melalui media cetak sederhana yang disediakan di lingkungan pengadilan.

b. Dinas Sosial

Dinas sosial merupakan instansi yang memiliki peran dalam memberikan layanan sosial kepada Masyarakat, termasuk kepada individu atau keluarga yang mengalami perceraian. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dalam kegiatan penyuluhan, pendampingan sosial, maupun program rehabilitasi sosial yang ditujukan bagi kelompok rentan, seperti duda yang mengalami tekanan emosional pasca perceraian. Informasi mengenai regulasi emosi tersebut dapat dikemas dalam bentuk materi edukatif tertulis yang digunakan sebagai media pendukung dalam proses pendampingan dan edukasi sosial.