

**REGULASI EMOSI DAN PEMAAFAN PADA WANITA BERCERAI DI ACEH  
TENGAH**  
**EMOTIONAL REGULATION AND FORGIVENESS OF DIVORCED WOMEN IN  
CENTRAL ACEH**

**Nursan Junita<sup>(1)</sup>, Retna Aisyah Simanhate<sup>(2)</sup> Hafnidar<sup>(3)</sup>, Zurratul Muna<sup>(4)</sup>**

Universitas Malikussaleh <sup>(1, 2, 3, 4)</sup>

Email: nursan@unimal.ac.id<sup>(1)</sup>, retna.simanhate@gmail.com<sup>(2)</sup>, hafnidar@unimal.ac.id<sup>(3)</sup>,  
zurratul.muna@unimal.c.id<sup>(4)</sup>

**Abstrak:** Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk merespon dan mengontrol kondisi emosi yang dialami secara tenang. Kemampuan ini penting dimiliki oleh individu yang mengalami perceraian, karena perceraian akan berdampak secara emosional bagi individu yang mengalaminya. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada wanita yang mengalami perceraian di Aceh Tengah dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental dalam pengambilan sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 275 wanita yang sudah bercerai yang berasal dari Aceh Tengah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi dan *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM 18)* untuk mengukur variabel pemaafan yang dikembangkan oleh McCullough, dkk. (2006) dan sudah di validasi dalam bahasa Indonesia oleh Agung (2015). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi pearson. Hipotesis dalam penelitian ini adalah melihat apakah ada korelasi positif antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0.625 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan positif antara 2 variabel tersebut, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula pemaafan, begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula pemaafan. Bagaimanapun hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan pemaafan berkaitan dengan usia, jumlah anak, Pendidikan dan pekerjaan.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Pemaafan, Wanita Bercerai

*Abstract* Emotional regulation is an individual's ability to respond and control emotional conditions experienced. This ability is important for everyone who experienced divorced, because it will give an emotional impact on individuals who experienced it. Based on it, the purpose of this research is to see the relationship between emotional regulation and forgiveness in women who experienced divorced in Central Aceh by using quantitative methods. The study used incidental sampling technique. Sample in this study consist of 275 divorced women from Central Aceh. The tools that used in this research namely the *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* which was used to measure the emotion regulation variable and the *Trans Regression-Related Interpersonal Motivation (TRIM 18)* to measure the forgiveness variable which developed by McCullough, et al. (2006) and has been validated in Indonesian by Agung (2015). The data analysis was performed by using the Pearson correlation technique. The hypothesis of this research is to see if there a positive correlation between the two variables. The results showed that the coefficient of correlation as 0.625 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). It shows a positive correlation between the two variables, which indicated that the higher emotional regulation, the higher the forgiveness and vice versa, the lower the emotional regulation, the lower the forgiveness. However, the research results showed emotional regulation and forgiveness were also related with age, number of children, education and work.

**Keywords:** Emotional Regulation, Forgiveness, and Divorced Women

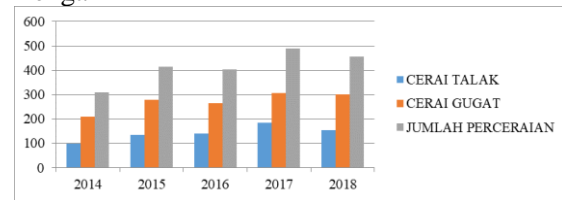
## PENDAHULUAN

Keluarga harmonis adalah keluarga yang rumah tangganya dihiasi dengan ketenangan, ketentraman, dan kasih sayang, dimana mereka saling terikat antara satu dengan lainnya. Rahayu & Zikra (2013) juga menjelaskan keluarga harmonis merupakan keluarga yang membahagiakan dan menyenangkan semua anggota keluarganya. Keharmonisan dalam rumah tangga merupakan hal yang penting, apabila didalam rumah tangga tidak terdapat keharmonisan maka akan terjadi perselisihan dan keretakan yang menyebabkan terjadinya perceraian (Syaefullah, 2017). Menurut Hurlock (2011) perceraian merupakan penyelesaian perkawinan yang buruk, dan dapat terjadi apabila suami dan istri tidak mampu lagi menemukan cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan masing-masing dari mereka.

Perceraian merupakan salah satu bentuk masalah sosial di masyarakat yang tidak sejalan dengan tujuan sebuah perkawinan (Harjianto & Jannah, 2019). Perceraian merupakan salah satu hal yang penting diperhatikan, saat ini tingkat perceraian di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Secara jelas, tingkat perceraian di Indonesia selama dua tahun terakhir terus meningkat, pada tahun 2017 terdapat 374.516 kasus perceraian dan pada tahun 2019 terdapat 604.997 kasus perceraian, dengan peningkatan sebanyak 230.481 kasus perceraian dalam kurun waktu 2 tahun (BPS Indonesia, 2018).

Tahun 2017 daerah yang memiliki kasus perceraian tertinggi adalah Surabaya dengan 89713 kasus, diikuti dengan Bandung 88110 kasus perceraian, kemudian Semarang dengan 77910 kasus perceraian, selanjutnya pada posisi keempat wilayah Makasar sebanyak 14505 kasus perceraian (BPS Indonesia, 2018). Provinsi Aceh yang menjadi tempat penelitian ini dilakukan berada di urutan ke lima belas di Indonesia dengan tingkat perceraian tertinggi sebanyak 5526 kasus perceraian. Pada tahun 2017 Aceh Tengah merupakan wilayah dengan tingkat perceraian tertinggi di Aceh (Mahkamah Syar'iyah Wilayah Aceh, 2018). Berikut ialah grafik perceraian di Aceh Tengah;

Gambar 1.1 Tingkat Perceraian di Aceh Tengah



Penyebab perceraian tertinggi di Aceh Tengah yaitu pertengkaran terus-menerus, meninggalkan salah satu pihak, KDRT, dan masalah ekonomi (Mahkamah Syar'iyah Wilayah Takengon, 2018). Setiap tahunnya angka perceraian meningkat akibat perselisihan dan pertengkaran dalam rumah tangga dan faktor yang mempengaruhi terjadinya perselisihan dan pertengkaran terus menerus dalam rumah tangga khususnya di Mahkamah Syariah Simpang Tiga Redelong ialah perselingkuhan, poligami, permasalahan ekonomi, kurangnya pengetahuan dalam berumah tangga, dan faktor nikah muda (Jaka Siswanto Ginting, 2022). Pasangan muda mendominasi angka perceraian yang ada di Aceh Tengah, hal ini dikarenakan pasangan muda masih banyak yang belum siap mental dan berujung pada perceraian. Selain itu penelitian menunjukkan bahwa perceraian di kampung Takengon Barat disebabkan oleh banyak faktor seperti suami meninggalkan istri begitu saja, suami tidak memberi nafkah serta tindak kekerasan terhadap istri (Nidia Apriani & Bahrein T. S, 2017).

Setelah perceraian seseorang akan mengalami emosi negatif seperti perasaan ketidakpercayaan, kemarahan, dan keputusan (Mitcell, 1992). Emosi negatif merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang di rasakan oleh individu, emosi yang ingin dihindari dan berusaha dikendalikan sebagian orang (Safira & Saputra, 2009). Emosi negatif harus di kelola dengan baik agar tidak memberikan dampak negatif bagi individu. Setiap individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan baginya, pengendalian emosi dapat disebut dengan regulasi emosi (Wulan & Chotimah, 2017).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek yang muncul

dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai bentuk kontrol seseorang terhadap emosi yang dimilikinya.

Menurut Wilujeng, Priyatama dan Satwika (2014) emosi yang positif menjadikan individu lebih bahagia, karena tercapainya ekspresi emosi yang tepat dengan situasi, kesehatan yang lebih baik, serta puas terhadap hidupnya secara keseluruhan maupun spesifik seperti pada kesehatan, pekerjaan, dan hubungan sosialnya. Regulasi emosi dibentuk melalui pola asuh, pendidikan, dan sosialisasi individu tersebut (Ratnasari & Suleeman, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Rini dan Pratisti (2015) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan sebesar 12,3% terhadap kesejahteraan subjektif individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng, Priyatama, dan Satwika (2014) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap subjective well-being, dimana terdapat kecenderungan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula subjective well-being individu. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat memberi dampak pada kebahagiaan individu.

Kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi perceraian akan sangat beragam, tergantung bagaimana kemampuan individu dalam menerima kondisi tersebut. Menurut Aziz, Wargadinata, dan Wahyuni (2017) memaafkan merupakan salah satu terapi untuk meningkatkan kesehatan mental individu. *Forgiveness* juga meningkatkan hubungan interpersonal yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup individu (Fincham & Beach, dalam Karremans, dkk., 2003). Pada penelitian yang dilakukan Hidayatullah dan Argiati (2013) forgiveness merupakan salah satu coping yang dilakukan individu untuk mengurangi ketegangan dan tekanan yang di rasakannya.

*Forgiveness* dapat disimpulkan sebagai pelepasan emosi negatif yang tersimpan di dalam tubuh kita. Akibatnya kita tidak lagi merasakan emosi apapun jika kita teringat terhadap kejadian yang membuat kita kecewa, sakit hati dan dendam tersebut. Berdasarkan uraian diatas, bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu pemaafan (*forgiveness*) dalam diri wanita bercerai

menjadi baik sehingga psikologisnya juga menjadi baik. Berdasarkan uraian diatas sebagaimana hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada korelasi positif antara kedua variabel

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, karena penelitian yang relatif pendek dan hanya dilakukan di daerah Aceh Tengah saja. Menurut Sugiyono (2005) cross-sectional yaitu pengamatan yang dilakukan sekali, sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan melihat adanya hubungan antara variabel dependen dan independen.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh wanita bercerai gugat yang berdomisili di daerah Aceh Tengah dengan jumlah wanita bercerai gugat sebanyak 1307 orang berdasarkan data dari Mahkamah Syar'iyah Aceh Tengah tahun 2018. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah sampling insidental, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan dimana siapa saja yang secara kebetulan bertemu peneliti dapat dijadikan sampel jika orang yang ditemui tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2010). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel dari Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 5% dengan jumlah sampel sebanyak 275 sampel penelitian (Sugiyono, 2010).

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) merupakan skala yang terdiri dari 10 aitem untuk mengukur kecenderungan responden dalam meregulasi emosi mereka. Responden akan menjawab setiap pertanyaan pada skala likert mulai dari 7 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (ST), 6 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 5 untuk pilihan jawaban Agak Setuju (AS), 4 untuk pilihan jawaban Netral (N), 3 untuk pilihan jawaban Agak Tidak Setuju (ATS), 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) semakin tinggi jumlah total jawaban responden maka semakin baik pula regulasi emosinya begitu pula sebaliknya. Adapun Alfa Cronbach skala ini ialah 0.646, hal ini menunjukkan bahwa reliabilitas skala ini bagus sehingga layak digunakan dalam

penelitian ini. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *forgiveness* pada penelitian ini ialah *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang dikembangkan oleh McCullough, dkk. (2006) yang sudah di validasi dalam bahasa Indonesia oleh Agung (2015). Skala ini merupakan skala yang terdiri dari 18 aitem, yang terdiri dari 3 komponen yaitu *revenge*, *benevolence*, dan *avoidance*. Satu aitem dinyatakan gugur pada komponen *benevolence* karena memiliki daya diskriminasi yang rendah ( $\leq 0.3$ ). Sehingga jumlah aitem final yaitu sebanyak 17 aitem. Responden akan menjawab setiap pertanyaan pada skala likert mulai dari 5 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), 4 untuk pilihan jawaban Setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban Netral (N), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) semakin rendah jumlah total jawaban responden maka semakin baik pula *forgiveness* nya begitu pula sebaliknya. Adapun Alfa Cronbach skala ini ialah 0.87 hal ini menunjukkan bahwa reliabilitas skala ini sangat bagus sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis penelitian ini menggunakan statistik parametrik yang memerlukan pengujian asumsi sebagai prasyarat analisis dalam pengujian hipotesis, yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji statistic non-parametric Kolmogrov-Smirnov (K-S) dan uji linearitas. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi pearson (Pearson Product Moment Correlation) untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang berskala interval (Sarwono, 2006).

## HASIL

### Deskripsi Data Regulasi Emosi

Gambaran umum mengenai data penelitian Regulasi Emosi dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Penelitian Variabel Regulasi Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi Emosi	70	10	40	10	68	14	41.13	13.591

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal untuk variabel memaafkan adalah 70, minimal 10, nilai rata-rata 40, dan simpangan baku 10, sedangkan pada dara empirik menunjukkan bahwa jawaban maksimal 68, minimal 14, nilai rata-rata 41.13, dan simpangan baku 13.59. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam kategori sampel penelitian yang terdiri dari 2 kategori yaitu tinggi dan rendah. Pembagian kategori menggunakan metode pertimbangan eror standar dalam pengukuran, Berikut Kategorisasi sampel Regulasi emosi:

**Table 2.** Kategorisasi Regulasi Emosi Pada Wanita Bercerai

Skor	Kategori Skor	Kategori Regulasi Emosi	Jumlah	Persentase
X < 30	Rendah	Rendah	49	17.81%
30 < 50	Sedang	Sedang	93	48.36%
50 < X	Tinggi	Tinggi	133	33.81%

### Deskripsi Data Regulasi Emosi

Gambaran umum mengenai data penelitian Regulasi Emosi dapat dilihat pada table berikut ini.

**Tabel 3.** Deskripsi Data Penelitian Variabel Forgiveness

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi Emosi	85	17	51	11.33	76	21	46.63	14.304

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, hasil analisis data secara hipotetik menunjukkan bahwa nilai maksimal untuk skala *forgiveness* adalah 85, nilai minimal 17, mean 51, dan standar deviasi 11.33, sedangkan pada data empirik dilapangan menunjukkan nilai maksimal untuk skala regulasi emosi adalah 76, nilai minimal 21, mean 46.63, dan stardar deviasi 14.304. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam kategori sampel penelitian yang terdiri dari 2 kategori yaitu tinggi dan rendah. Pembagian kategori menggunakan metode pertimbangan eror standar dalam pengukuran. Berikut Kategorisasi sampel Regulasi emosi:

**Tabel 4.** Kategorisasi Forgiveness Pada Wanita Bercerai

Skor	Kategori Skor	Kategori Regulasi Emosi	Jumlah	Persentase
$X < 40$	Rendah	Tinggi	175	63.64%
$40 < 62$	Sedang	Sedang	78	28.36%
$62 < X$	Tinggi	Rendah	22	8%

#### Uji Asumsi

Hasil uji asumsi menunjukan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal dan linier. Hal ini terlihat dari hasil analisis yang menunjukan bahwa pada variabel regulasi emosi di peroleh hasil ( $K-S = 0.00$  dengan  $p > 0.05$ ) dan pada variabel forgiveness di peroleh hasil ( $K-S = 0.00$  dengan  $p > 0.05$ ) data tersebut menunjukan data tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji linieritas menunjukan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi emosi dan forgiveness dimana diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig.  $0.662 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan di antara 2 variabel.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan metode analisis korelasi spearman rank di karenakan setelah melakukan uji asumsi diketahui bahwa data penelitian tidak terdistribusi secara normal. Hasil analisis diperoleh angka koefisien sebesar 0.60 yang artinya kedua variable memiliki angka korelasi yang besar. Angka korelasi di atas bernilai positif, hal tersebut menunjukan hubungan yang searah dimana semakin tinggi tingkat regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi pula forgivenessnya. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar  $0.003 < 0.05$  atau  $0.01$  maka dapat di artikan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan forgiveness.

### PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan forgiveness pada wanita bercerai. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang positif antara dua variabel dimana semakin tinggi regulasi emosi wanita bercerai maka semakin tinggi pula forgiveness yang dimilikinya. Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Regulasi emosi yang dapat meningkatkan forgiveness wanita bercerai meliputi tiga aspek (Gross & Thompson, dalam Gross, 2007) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Pada penelitian ini subjek menunjukan regulasi emosi yang baik dan forgiveness yang tinggi pula, hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian mampu mengatur emosinya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan yang disadari maupun tidak dalam mengontrol efek yang membangkitkan emosi positif maupun negatif.

Regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi yang paling berperan dalam meningkatkan forgiveness adalah ketika wanita bercerai mampu untuk mengelola emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagaimana didapatkan pada penelitian ini, individu mampu mengelola amarah mereka untuk tidak diluapkan begitu saja dan lebih memilih untuk menahan emosi negatif yang mereka alami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwityaputri dan Sakti (2015) yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.49 mengandung arti bahwa regulasi emosi memberi sumbangan efektif sebesar 49% terhadap forgiveness siswa SMA Islam Cikal Harapan. Jadi forgiveness siswa SMA Islam Cikal Harapan dapat dijelaskan oleh regulasi emosi sebesar 49% dan sisanya sebesar 51% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Ketika individu sudah mampu memaafkan orang-orang yang pernah menyakitinya ia akan lebih mudah untuk merasakan kebahagiaan. Sebagaimana penelitian yang di lakukan Rizatul Husna (2021) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemaafan dan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang telah bercerai di Kecamatan Bandar Baru. Hal ini dibuktikan dengan besarnya koefisien korelasi antara pemaafan dengan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang telah bercerai sebesar  $r =$

0.563, dengan  $p = 0.000$  ( $p = <0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar ( $r$ ) = 0,650 yang merupakan korelasi positif, artinya terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hubungan tersebut mengartikan bahwa jika semakin tinggi kebersyukuran pada wanita bercerai di Aceh maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

Hasil penelitian Nur'aeni dan Dwiyanti (2009) menemukan bahwa perempuan bercerai dan berubah status menjadi janda akan mengalami perasaan minder, malu, sedih, sakit hati, namun juga merasakan perasaan lega, senang, dan bahagia. Artinya kebahagiaan datang setelah individu sukses mengatasi kesulitan yang panjang, namun tidak semua kesulitan yang muncul dapat memberikan efek positif seperti kebahagiaan (Mubarak, 2016).

Implikasi hasil penelitian ini membuktikan secara teori bahwa kemampuan regulasi emosi mempunyai hubungan yang positif dengan kemampuan memaafkan. kemampuan regulasi emosi dapat menjadi salah satu tehnik dalam mengontrol reaksi emosi negatif yang muncul. Penelitian ini juga dapat menambah khazanah pengetahuan dan informasi terkait betapa pentingnya kemampuan meregulasi emosi terhadap ketenangan jiwa, karena hal ini akan berdampak secara psikologis dan kehidupan interaksi sosial. Selain itu dampak dari kemampuan regulasi emosi yang baik adalah memberikan perasaan bahagia dan kesejahteraan jiwa. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau *lesson learn* bagi masyarakat atau individu yang mengalami perceraian, sehingga dapat melatih kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai persoalan, karena kemampuan regulasi emosi yang baik akan membawa dampak yang positif terkait kemampuan memaafkan bagi kehidupan individu. Bagaimanapun secara sosial masyarakat tidak boleh melakukan judgmental terkait kondisi yang dialami oleh individu karna melakukan perceraian, yang perlu masyarakat lakukan adalah menghargai keputusan yang mereka ambil, sehingga hal ini dapat mendorong kemampuan regulasi individu. Bagi institusi

pendidikan sendiri hasil penelitian ini dapat membantu untuk membuat berbagai program edukasi dan pelatihan terkait materi regulasi emosi dan memaafkan yang berdampak kepada kesehatan mental dan membuat hidup lebih bahagia. Sedangkan bagi pemerintah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pijakan dalam membuat kebijakan terkait program pemberdayaan bagi wanita yang bercerai dan program edukasi terkait bagaimana cara melakukan regulasi emosi, agar individu merasa didukung dan dapat melalui semua proses kehidupan dengan lebih mudah dan terarah untuk terwujudnya kesehatan mental yang baik.

Keterbatasan yang dialami dalam proses penelitian ini yaitu jumlah responden yang jarak tempat tinggalnya tidak berdekatan sehingga peneliti menghabiskan banyak waktu untuk mengumpulkan data penelitian. Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini dilakukan hanya menggunakan pendekatan penelitian secara kuantitatif yang hanya bisa diinterpretasikan dalam bentuk angka dan presentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh, sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologi yang terjadi dalam prosesnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada wanita bercerai. Dimana semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula forgiveness individu tersebut. Begitu pula sebaliknya apabila wanita bercerai memiliki regulasi emosi yang rendah maka ia juga memiliki forgiveness yang rendah. Disarankan bagi wanita yang bercerai untuk dapat mempertahankan kemampuan regulasi emosi dan *forgiveness* yang baik agar dapat bahagia dan optimis dalam menjalani hidup. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengungkap faktor lain yang mungkin akan memengaruhi regulasi emosi dan forgiveness pada wanita bercerai di Aceh Tengah seperti dari segi agama, pendidikan, dan juga pekerjaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. *Jurnal Psikologi*, Vol. 11(2) 79-87
- Aziz, R., Wargadinata., & Wahyuni. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1, 33-34.
- BPS Indonesia. (2018). Statistik Indonesia Tahun 2018. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20-25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Fincham., & Beach. (2003). Pemaafan sebagai Variabel Moderator pada Pengaruh Religiusitas dengan Agresi Relasional di Kalangan Mahasiswa Universitas Berbasis Nilai-nilai Islam. *Jurnal Al-azhar Indonesia Seri Humoniora*, 2: 10-18.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation Conceptual. *Handbook of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication.
- Harjianto & Jannah. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Perceraian Sebagai Dasar Konsep Pendidikan Pranikah di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19, 35-41.
- Harjianto & Jannah, R. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Perceraian Sebagai Dasar Konsep Pendidikan Pranikah di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19, 35-41.
- Hidayatullah, S., & Argiati, S. H. B. A. H. B. A. (2017). Dinamika Psikologi dan Perilaku Forgiveness bagi Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Spirits*, 4(1), 74-80. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i1.1034>
- Hurlock, E.B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Jaka Siswanto, G. (2022). *Perselingkuhan Sebagai Pemicu Terjadinya Syiqaq dalam Kasus Cerai Gugat di Mahkamah Syar'iyah Simpang Tiga Redelong*. Masters thesis, UIN Ar-Raniry.
- Karremans, J.C, Paul, Van Lange, A.M. & Ouwkerk. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal commitment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34: 1011-1026.
- Mahkamah Syar'iyah Takengon. (2018). Data Perceraian Takengon 2018. Takengon: Mahkamah Syar'iyah Takengon.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of social and clinical psychology*, 19: 43-55.
- Mitchell. (1992). Self-Efficacy: A Theoretical Analysis Of Its Determinants and Malleability. *Academy of Management Review*. 17(2): 183-211.
- Mubarok, A. (2016). Psikologi keluarga. Jawa Timur: Madani
- Nidia Apriani & Bahrein T. S (2017). Perkembangan Sosial Remaja Pada Keluarga Yang Bercerai (Studi Kasus tentang perilaku sosial remaja dari keluarga yang bercerai di kampung Takengon Barat Kecamatan LutTawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah Volume 2*, (4): 1-13.
- Nur'aeni, M., & Dwiyantri, R. (2009). Dinamika psikologis perempuan yang bercerai (studi tentang penyebab dan status janda pada kasus perceraian di Purwokerto. *Psycho idea*, 7(1), 11-21.
- Rahayu, K., & Zikra. 2013. Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dan Motivasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 191-196

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15: 35-46

Rini, O.K. & Pratisti. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Rizatul Husna. (2021) *Hubungan Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Pasangan Suami Istri Yang Telah Bercerai Di Kecamatan Bandar Baru*. Masters thesis, UIN Ar-Raniry

Safaria & Saputra. (2009). Manajemen Emosi. Yogyakarta. Bumi Aksara.

Sarwono, J. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta :Graha Ilmu.

Sugiyono. 2005. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Syaefullah. (2017). *Jurnal Ahakim. Tidak Ada Keharmonisan Sebagai Penyebab Perceraian*. 1: 39-50

Wilujeng, Yuni. Aditya Nanda Priyatama., dan Pratisya Arya Satwika. (2014). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Yogini di Hatha Yoga Ganep's*. (Skripsi). Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia.

Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami.