

**Regulasi Emosi Orang Tua dalam Praktik *Co-Parenting* :
Pengalaman Pengasuhan Anak Pascacerai Berlandaskan Nilai-Nilai
Keislaman**



**Oleh: AULIA FITRI
NIM. 24200011075**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Ilmu Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Fitri
NIM : 24200011075
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 09 April 2026

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVER
SUNAN KALIJAYAN
YOGYAKARTA



Aulia Fitri

NIM: 24200011075

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Fitri
NIM : 24200011075
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 09 April 2026

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIV
SUNAN KALI
YOGYAKARTA



Aulia Fitri

NIM: 24200011075

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

REGULASI EMOSI ORANG TUA DALAM PRAKTIK CO-PARENTING
Pengalaman Pengasuhan Anak Pascacerai Berlandaskan Nilai-Nilai Keislaman

Yang ditulis oleh :

Nama : Aulia Fitri
NIM : 24200011075
Jenjang : Magister (S2)
Program study : Interdisciplinary Islamic Studies
Nama : Psikologi Pendidikan Islam


Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A.).

Wassalamu'alaikum wr.wb

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 09 April 2026

Pembimbing,


Prof. Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W Ph.D



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-528/Un.02/DPPs/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : Regulasi Emosi Orang Tua dalam Praktik *Co-parenting* : Pengalaman Pengasuhan Anak Pascacerai Berlandaskan Nilai-Nilai Keislaman

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AULIA FITRI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 24200011075
Telah diujikan pada : Kamis, 23 April 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini

SIGNED

Valid ID: 6a0a71bdb60e5



Penguji II

Prof. Zulkipli Lessy,
S.Ag.,S.Pd.,BSW,M.Ag.,MSW.,Ph.D.

SIGNED

Valid ID: 6a026a98aea68



Penguji III

Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A.

SIGNED

Valid ID: 6a0413152a819



Yogyakarta, 23 April 2026

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.

SIGNED

Valid ID: 6a0a7906e2cd3

ABSTRAK

Perceraian tidak hanya mengakhiri hubungan pernikahan, tetapi juga membawa dampak emosional bagi orang tua, terutama ketika mereka tetap harus menjalankan pengasuhan bersama (*co-parenting*). Kondisi ini sering menimbulkan konflik, ketegangan, dan kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga berpengaruh pada hubungan antar orang tua dan juga pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana orang tua mengelola emosi setelah perceraian dalam praktik *co-parenting*, serta bagaimana pengasuhan tetap dijalankan dalam nilai-nilai keislaman. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penelitian dilakukan di Kabupaten Aceh Timur dengan melibatkan enam orang tua sebagai informan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awal perceraian, orang tua cenderung menahan emosi agar tidak memperburuk situasi, meskipun hal ini sering membuat mereka merasa lelah secara emosional. Dalam prosesnya, mereka mulai belajar dari pengalaman dan berusaha mengelola emosi dengan lebih baik, misalnya dengan lebih tenang dan mencoba memahami situasi. Di sisi lain, anak tetap menjadi prioritas utama. Orang tua berusaha tetap terlibat, menjaga komunikasi, dan mengambil keputusan bersama demi kepentingan anak. Hal ini juga menunjukkan adanya keterkaitan antara praktik *co-parenting* dengan nilai-nilai keislaman seperti amanah, sabar, dan musyawarah. Lebih dalam, *co-parenting* menjadi proses yang tidak hanya tentang pengasuhan, tetapi juga tentang belajar mengelola emosi dan menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua.

Kata kunci: regulasi emosi, *co-parenting*, pascaperceraian, pengasuhan anak, nilai keislaman.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Divorce not only marks the end of a marital relationship but also brings significant emotional challenges for parents, particularly when they are expected to continue co-parenting. In many cases, this situation gives rise to tension, emotional strain, and difficulties in managing feelings, which can affect both the parents' relationship and the child's well-being. This study aims to explore how parents regulate their emotions following divorce within the context of co-parenting, as well as how parenting practices are carried out in light of Islamic values. This research adopts a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The study was conducted in East Aceh Regency and involved six parents selected purposively. Data were collected through in-depth interviews and observations, and analyzed thematically. The findings indicate that in the early period after divorce, parents often rely on emotional suppression to prevent further conflict, although this tends to result in emotional exhaustion. Over time, however, they gradually develop more adaptive ways of regulating their emotions, shaped by experience and self-reflection. This includes becoming more composed and developing a more balanced understanding of their situation. At the same time, the child consistently remains the central focus. Parents make efforts to stay involved, maintain communication, and reach shared decisions in the best interest of the child. These practices reflect an integration of co-parenting principles with Islamic values such as *amanah* (trust), *sabr* (patience), and *musyawarah* (deliberation). Overall, co-parenting emerges not merely as a practical arrangement, but as an ongoing process of emotional adjustment and moral responsibility in supporting the child's well-being.

Keywords: emotional regulation, coparenting, post-divorce, childcare, Islamic values.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Tesis berjudul “Regulasi Emosi Orang Tua dalam Praktik *Co- Parenting*: Pengalaman Pengasuhan Anak Pascacerai Berlandaskan Nilai-Nilai Keislaman” ini merupakan upaya penulis untuk menghadirkan kajian mengenai pengelolaan emosi orang tua dalam praktik pengasuhan anak setelah perceraian, dengan perspektif nilai- nilai keislaman. Topik ini dipilih sebagai sarana untuk memahami secara lebih mendalam dinamika pengasuhan pascaperceraian, termasuk bagaimana orang tua menjaga kesejahteraan emosional anak sambil menegakkan prinsip-prinsip Islam.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis memperoleh banyak dukungan, baik moral maupun material, yang menjadi sumber motivasi dan kekuatan besar dalam menyelesaikan penelitian ini. Dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan izin, doa, dukungan, serta kasih sayang yang tak pernah terputus. Berkat ketulusan cinta dan pengorbanan mereka, penulis dapat melanjutkan dan menempuh pendidikan di Yogyakarta hingga sampai pada tahap penyusunan karya ilmiah ini.

Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berperan dan membantu dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Suhadi, S.Ag., M.A. ., sebagai dosen penasihat akademik.
5. Bapak Prof. Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W Ph.D., selaku dosen pembimbing tesis, terima kasih atas bimbingan, waktu, pengertian, dan kesabaran yang diberikan.
6. Seluruh dosen Pascasarjana Interdisciplinary Islamic Studies (IIS) beserta staf akademik, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala ilmu, bimbingan, arahan, serta pelayanan yang telah diberikan. Dukungan tersebut sangat berarti dalam memperlancar proses akademik penulis serta menjadi bagian penting dalam perjalanan studi hingga penyusunan karya ilmiah ini.
7. Para peneliti terdahulu yang karyanya menjadi rujukan penting dalam penulisan tesis ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Ibu Murni dan Bapak Syukri., atas segala pengorbanan, doa dan kasih sayang yang tidak tergantikan.
9. Partner halal tercinta, Dr Razali, M.A., terima kasih atas kesabaran, bimbingan dan dukungan selama pendidikan ini.
10. Saudara-saudaraku, Firdaus, Chairunnisa, Suci, Agung, Zila, dan Haikal terkasih, terimakasih atas rindu yang selama ini membersemahi sehingga membuat penulis semakin bersemangat untuk menyelesaikan penelitian sesegera mungkin.
11. Anakku, kebanggaanku, jagoan umi “Misyari Arraziq” terimakasih telah menjadi penyemangat umi untuk terus

melanjutkan pendidikan.

12. Mertua Abdullah (alm) dan Ibu Salbiah yang telah terus membantu memberi dukungan dan motivasi, serta saudara-saudara ipar yang mendukung juga memanjatkan doa.
13. Keluarga di Yogyakarta, anggota Meunasah dan Hima terima kasih atas kebaikan dan perhatian yang selalu diberikan. Terimakasih telah menghadirkan moment Yogyakarta serasa seperti kampung halaman sendiri (Aceh).
14. Guru-guru saya sejak pendidikan dasar hingga saat ini, terima kasih atas ilmu yang ditanamkan.
15. Teman-teman konsentrasi PsiPi 2024 Ganjil, terima kasih atas kebersamaan yang hangat.
16. Seluruh informan penelitian, terima kasih atas kesediaan dan kontribusinya yang sangat berarti.

Semoga semua bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa kata-kata tidak akan mampu sepenuhnya membalas jasa dan kebaikan semua pihak yang telah mendukung proses penelitian ini.

Yogyakarta, 09 April 2026
Penulis

Aulia Fitri
24200011075

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orang tua saya: Mamak dan Ayah Terkasih

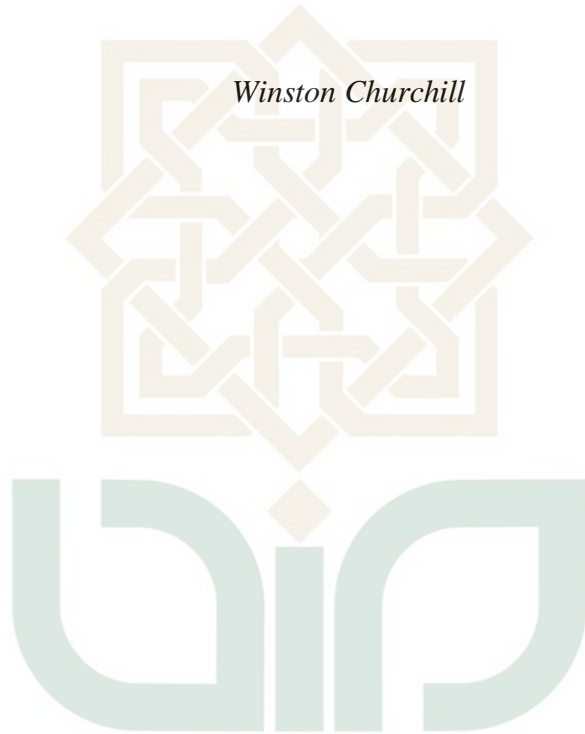


MOTTO

*~Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue
that counts*

Keberhasilan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah sesuatu yang
mematikan: yang terpenting adalah keberanian untuk terus
melanjutkan.

Winston Churchill



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	10
D. Kajian Pustaka.....	12
E. Kerangka Teori.....	22
F. Metode Penelitian.....	39
1. Jenis Penelitian	39
2. Prosedur Penelitian	41
3. Lokasi Penelitian.....	44
4. Subjek Penelitian	45
5. Teknik Pengambilan Data	49
6. Teknik Analisis Data.....	51
G. Sistematika Pembahasan.....	53
BAB II PENGALAMAN REGULASI EMOSI ORANG TUA PASCAPERCELAIAN DALAM <i>CO-PARENTING</i> DI KECAMTAN JULOK	56
A. Karakteristik dan Latar Belakang Informan	56
B. Pengalaman Emosional Orang Tua dalam <i>Co-parenting</i>	74
C. Interpretasi Pengalaman Emosional Orang Tua dalam <i>Co-parenting</i>	90

1. Dinamika Interaksi Regulasi Emosi dan Konflik Emosional antara Perasaan Pribadi dan Peran Orang Tua.....	90
2. Konflik Emosional Orang Tua	94
3. Regulasi Emosi dalam Pengasuhan: Dampak terhadap Anak dan Proses Pembelajaran bagi Orang Tua	98
BAB III CO-PARENTING DAN NILAI-NILAI KEISLAMAN.....	105
A. Pemaknaan dan Penerapan Nilai-Nilai Keislaman dalam <i>Co-Parenting</i> Pascaperceraian.....	105
1. Anak sebagai Amanah yang Tetap Harus Dijaga Setelah Berpisah .	106
2. Mengupayakan Keadilan dalam Peran Pengasuhan antara Ayah dan Ibu	111
3. Menjaga Akhlak dan Mengedepankan Sikap Sabar dalam Hubungan <i>Co-parenting</i>	116
4. Mengutamakan <i>Musyawah</i> dalam Pengambilan Keputusan Pengasuhan Anak	122
B. Interpretasi Pemaknaan dan Penerapan Nilai-Nilai Keislaman dalam <i>Co-parenting</i>	125
1. Anak sebagai Amanah: Keterlibatan, Koordinasi, dan Keadilan dalam Pengasuhan.....	125
2. Komunikasi, Musyawarah dan Nilai Keislaman dalam <i>Co-parenting</i> Pascaperceraian	131
BAB IV PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN	136
A. Kesimpulan	136
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA	139
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	147

Daftar Tabel Dan Gambar

Tabel 1.1 Informan Penelitian

Tabel 1.2 Pedoman Wawancara Penelitian

Gambar 1.1 Denah Etnografi Kecamatan Julok Aceh Timur

Gambar 2.2 Process Model of Emotion Regulation

Gambar 2.3 Model Konseptual Regulasi Emosi dan Konflik Intrapsikis dalam *Co-parenting*

Gambar 3.4 Interpretasi Regulasi Emosi dalam Pengasuhan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang menjadi fondasi utama dalam membentuk kepribadian, stabilitas emosi, dan kesejahteraan spiritual setiap individu.¹ Menurut pandangan Islam, keluarga tidak hanya dipahami sebagai ikatan biologis dan sosial, tetapi juga sebagai institusi moral dan spiritual yang dibangun di atas nilai *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah*.² Namun, dalam realitas sosial, idealisme tersebut semakin sulit diwujudkan. Arus globalisasi, modernisasi, serta pergeseran nilai-nilai tradisional dalam kehidupan rumah tangga menyebabkan meningkatnya ketegangan dan konflik dalam pernikahan, terutama di kalangan pasangan Muslim.³

Fenomena perceraian di Aceh Timur mencerminkan perubahan dinamika keluarga yang tidak lagi semata dipengaruhi faktor ekonomi. Berdasarkan data BPS Provinsi Aceh, dari total 501 kasus perceraian, penyebab paling dominan adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus (343 kasus), disusul faktor ekonomi (80 kasus) dan kekerasan dalam

¹ Froma Walsh, "Family Resilience: A Developmental Systems Framework," *European Journal of Developmental Psychology* 13, no. 3 (2016): 313–24, <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>.

² Syahfitri Pasaribu dan Islamiyah, "Ketahanan Keluarga dalam Perspektif al-Qur'an: Fondasi Spiritual di Tengah Dinamika Zaman," *At-Ta'wil: Jurnal Pengkajian al-Qur'an dan at-Turats* 3, no. 01 (2025): 60–78, <https://doi.org/10.62490/tawil.v3i01.1321>.

³ Aminudin Aminudin dkk., "Pengaruh Globalisasi Terhadap Perubahan Nilai Perkawinan Keluarga Islam di Indonesia," *Rechtsnormen Jurnal Komunikasi dan Informasi Hukum* 3, no. 2 (2025): 61–69, <https://doi.org/10.56211/rechtsnormen.v3i2.807>.

rumah tangga (23 kasus).⁴ Data ini menunjukkan bahwa perceraian lebih banyak dipicu oleh ketidakharmonisan hubungan, lemahnya komunikasi, serta ketidakmampuan mengelola emosi dalam menghadapi konflik, sehingga memperlihatkan adanya pergeseran dalam cara pasangan menyikapi masalah rumah tangga.⁵

Selain itu, penelitian-penelitian terkini juga menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan agama dan implementasinya dalam kehidupan pernikahan. Penelitian oleh Gulzar dan Massiha menemukan bahwa banyak pasangan Muslim memahami ajaran Islam secara konseptual, namun gagal menerapkannya dalam mengelola konflik dan tekanan emosional.⁶ Lemahnya kemampuan mengatur emosi seperti pengendalian amarah, kesabaran, dan empati menjadi salah satu pemicu utama meningkatnya angka perceraian di kalangan keluarga Muslim.⁷ Dalam Islam, pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*) merupakan salah satu bentuk keimanan yang harus diimplementasikan dalam relasi suami-istri.⁸

⁴ Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Aceh, *Statistik Faktor Penyebab Perceraian Kabupaten/Kota di Provinsi Aceh*, 2023.

⁵ Alfina Sari dkk., "Kondisi Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Sebelum Bercerai dan Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 4, no. 3 (2017): 41–51, <https://doi.org/10.29210/113400>.

⁶ Ahmad Gulzar ; Ahmed Massiha G., *Marital Relationship: The Islamic Perspective and Prevailing Practices in Pakistan*, 4, no. 6 (2021): 15–31.

⁷ Ali Yıldırım dan Eyyüp Özkamalı, "Emotion regulation, Conflict Resolution, And Marital Satisfaction: The Mediating Role of Distress Tolerance and Cognitive Flexibility," *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning* 7, no. 2 (2025): 305–18, <https://doi.org/10.51535/tell.1811568>.

⁸ Paola Colonello, "Ġihād al-Nafs: An Inquiry into Striving and Spirituality in Dialogue with Western Psychology," *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 5, no. 1 (2025): 54–71, <https://doi.org/10.38073/aljadwa.3354>.

Peningkatan perceraian ini juga kemudian membawa konsekuensi serius terhadap pola pengasuhan anak.⁹ Perceraian tidak mengakhiri peran orang tua, tetapi mengubahnya menjadi bentuk kerja sama baru yang disebut *co-parenting* suatu pola di mana kedua orang tua tetap berkolaborasi dalam mengasuh anak meskipun telah berpisah.¹⁰ *Co-parenting* ini mengalami dinamika yang beragam mulai dari masalah finansial, hak asuh, hukum dan pembagian peran.¹¹ Setelah bercerai, hubungan orang tua tidak lagi seperti biasanya. Dilandasi dengan berbagai konflik perceraian maka kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting, karena orang tua harus tetap berinteraksi dengan mantan pasangan untuk memastikan kesejahteraan anak. Sayangnya, banyak orang tua yang gagal mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, atau rasa bersalah, sehingga berdampak pada kestabilan psikologis anak.¹²

Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga hubungan baik bahkan setelah perpisahan, sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Thalaq: 2 yang mendorong manusia untuk “menceraikan dengan cara yang baik” (*tasrihan bi*

⁹ Sam Hugh-Jones dkk., “Does the Timing of Parental Divorce or Separation Impact Adolescent and Young Adult Mental Health Differently by Gender?,” *Social Sciences & Humanities Open* 11 (2025): 101264, <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101264>.

¹⁰ Mark E. Feinberg, “The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting: A Framework for Research and Intervention,” *Parenting* 3, no. 2 (2003): 95–131, https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01.

¹¹ Lara Augustijn, “Post-Separation Care Arrangements and Parents’ Life Satisfaction: Can the Quality of Co-Parenting and Frequency of Interparental Conflict Explain the Relationship?,” *Journal of Happiness Studies* 24, no. 4 (2023): 1319–38, <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00643-5>.

¹² Laura Merino dkk., “Differential Impact of Parental Practices and Parental Emotional Clarity on Child Symptoms in Single-Child vs. Multiple-Child Divorced Families,” *Children* 11, no. 12 (2024): 1481, <https://doi.org/10.3390/children11121481>.

ihsan).¹³ Sejalan dengan ayat tersebut dalam sejarah Islam, keteladanan Rasulullah Saw dalam menyikapi konflik rumah tangga tercermin dalam peristiwa perceraian sementara Beliau dengan Hafshah binti ‘Umar. Meskipun terjadi perpisahan, hubungan yang dilandasi adab, penghormatan, dan tanggung jawab tetap dijaga hingga Rasulullah Saw merujuk kembali Hafshah atas perintah Allah melalui Malaikat Jibril. Peristiwa ini menunjukkan bahwa perceraian dalam Islam tidak dimaksudkan sebagai ruang pelampiasan emosi, melainkan sebagai mekanisme terakhir yang tetap dibingkai oleh kesalehan sosial dan pengendalian diri.¹⁴

Dampak perceraian terhadap fungsi pengasuhan anak terlihat dari perubahan struktur relasi dalam keluarga. Penelitian Putri dkk., menunjukkan bahwa anak dari keluarga yang mengalami perceraian cenderung memiliki rasa tidak aman dan konsep diri negatif, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesulitan membangun kepercayaan terhadap figur orang dewasa.¹⁵ Penelitian serupa oleh Meyrina menemukan bahwa anak dari keluarga yang mengalami perceraian cenderung menghadapi kecemasan, perasaan tidak aman, gangguan emosional, dan penurunan prestasi akademik, yang dipengaruhi oleh gangguan psikologis akibat perubahan lingkungan

¹³ Al-Qur’an al-Karim, edisi terjemahan (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

¹⁴ Muhammad Arifin Badri, “Korelasi antara Kesalehan Sosial dengan Kasus Perceraian dalam Rumah Tangga,” *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah* 4, no. 1 (2016): 81–127, <https://doi.org/10.37397/almajaalis.v4i1.53>.

¹⁵ Elga Diana Putri dkk., “Exploration of Self-Concept and Academic Achievement of Students After the Experience of Broken Home Families,” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2025): 170–80, <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3192>.

keluarga dan kurangnya dukungan emosional yang konsisten.¹⁶ Selain itu, hasil studi literatur oleh Kusaini dan Syelvita menegaskan bahwa perceraian meningkatkan kerentanan anak terhadap gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, yang selanjutnya dapat menghambat fungsi belajar dan interaksi sosial mereka.¹⁷

Selain berdampak pada anak, perceraian juga mengguncang keseimbangan emosional dan spiritual orang tua. Banyak orang tua yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan peran sosial dari pasangan menjadi individu tunggal yang harus menanggung tanggung jawab ekonomi dan pengasuhan sekaligus.¹⁸ Tekanan ini sering memunculkan stres, rasa kesepian, bahkan depresi, terutama pada ibu tunggal yang memikul beban ganda. Dalam pandangan psikologi Islam, kemampuan untuk *tasyakkur* (bersyukur) dan *tawakkal* (berserah diri) menjadi pondasi penting dalam proses regulasi emosi.¹⁹ Nilai-nilai ini dapat membantu orang tua memahami perceraian bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai ujian yang memerlukan kesabaran dan kebijaksanaan dalam merespons perubahan. Dengan kata lain, spiritualitas dalam Islam berfungsi sebagai “penyangga

¹⁶ Leni Meyrina dkk., “Dampak Perceraian Terhadap Psikologis Anak,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 3, no. 3 (2024): 911–14, <https://doi.org/10.62379/jishs.v3i3.2393>.

¹⁷ Utami Niki Kusaini & Rema Syelvita, “Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak: Pendekatan Psikologis dan Perspektif Hukum,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 11181–11187, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.26459>.

¹⁸ Eileen Mavis Hetherington dan John Kelly, *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered*, 1st ed. (New York: W. W. Norton, 2002).

¹⁹ Ade Ubaidah, “Role of Gratitude in Enhancing Psychological Well-Being in Adolescent Development: An Integration of Psychological and Islamic Perspectives,” *Asian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2025): 18–31, <https://doi.org/10.23917/ajip.v2i1.8247>.

psikologis” yang memperkuat ketahanan emosi individu ketika menghadapi situasi penuh tekanan.²⁰

Selain berperan penting bagi anak, *co-parenting* juga menjadi sarana bagi orang tua untuk membangun kembali keseimbangan emosional mereka.²¹ Menurut penelitian Oktaviani, keterlibatan spiritual dalam pola pengasuhan dapat membantu individu mengelola emosi negatif pascaperceraian serta mendorong terbentuknya komunikasi yang lebih empatik.²²

Kemampuan orang tua dalam mengelola dan meregulasi emosi merupakan faktor kunci yang menentukan kualitas hubungan *co-parenting* setelah perceraian, terutama ketika kedua pihak harus tetap bekerja sama dalam pengasuhan anak meskipun hubungan perkawinan telah berakhir. Menurut Gross dalam Reeck dk., *emotion regulation* merupakan suatu proses dinamis yang mencakup kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan reaksi emosional terhadap situasi tertentu agar tetap sesuai dengan norma sosial serta tujuan pribadi.²³ Proses ini tidak semata-mata bertujuan untuk menggantikan emosi negatif dengan emosi

²⁰ Laila Mawaddah Rofiqoh dkk., “Mental Health and Spirituality: Qur’anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era,” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>.

²¹ Diogo Lamela dkk., “Typologies of Post-Divorce Coparenting and Parental Well-Being, Parenting Quality and Children’s Psychological Adjustment,” *Child Psychiatry & Human Development* 47, no. 5 (2016): 716–28, <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>.

²² Irine Oktaviani, “Spiritual Harmony: Dynamics of Religiosity and Forgiveness in Adolescents After Parental Divorce,” *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10397>.

²³ Crystal Reeck dkk., “The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model,” *Trends in Cognitive Sciences* 20, no. 1 (2016): 47–63, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>.

positif, melainkan untuk memodifikasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi agar tetap adaptif terhadap tuntutan kontekstual yang dihadapi.

Dari perspektif psikologi Islam, regulasi emosi juga dapat dipahami melalui konsep *mujahadah al-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) dan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa).²⁴ Nilai-nilai ini berakar pada ajaran Islam yang mendorong individu untuk menjaga keseimbangan antara akal dan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Regulasi Emosi menjadi bagian dari proses spiritual yang membantu individu memaknai perpisahan bukan sebagai kegagalan, tetapi sebagai ujian yang mengajarkan kesabaran (*sabr*) dan kebijaksanaan (*hikmah*).

Penelitian oleh Ardiansah dan Hazim menegaskan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi situasi emosional yang menekan, karena nilai-nilai spiritual dijadikan sebagai pedoman dalam memaknai peristiwa serta mengarahkan cara berpikir dan bertindak.²⁵ Dengan demikian, regulasi emosi dalam *co-parenting* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme psikologis, tetapi juga sebagai proses spiritual untuk mencapai kedewasaan emosional dan kedamaian batin.

²⁴ Muhammad Yunan Harahap dkk., "Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik di SMA Ar-Rahman Kecamatan Medan Helvetia," *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024): 155–66, <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>.

²⁵ Mohamad Fani Bagas Ardiansah dan Hazim Hazim, "Religiosity and Emotional Regulation Predicting Resilience in Ghosting Victims: Kekuatan Keagamaan dan Pengaturan Emosi dalam Memprediksi Ketahanan pada Korban Ghosting," *Indonesian Journal of Islamic Studies* 13, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i1.1793>.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa kegagalan dalam mengatur emosi sering menjadi sumber utama konflik. Orang tua yang masih terjebak dalam emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam cenderung menurunkan kualitas komunikasi, memperpanjang konflik, dan menciptakan lingkungan pengasuhan yang tidak kondusif bagi anak.²⁶ Sebaliknya, orang tua yang mampu menata emosinya dapat membangun komunikasi positif, menetapkan batas yang sehat, serta memperkuat rasa saling percaya dalam pola *co-parenting*.²⁷

Oleh karena itu, regulasi emosi dapat dipandang sebagai inti dari keberhasilan *co-parenting*, karena ia menjembatani antara aspek psikologis dan spiritual dalam menjaga harmoni keluarga. Orang tua yang mampu mengelola emosinya bukan hanya menciptakan lingkungan yang stabil bagi anak, tetapi juga menunjukkan bentuk nyata dari *ihsan* dalam hubungan kemanusiaan. Hal ini sejalan dengan prinsip Islam yang menekankan pentingnya menahan amarah (*kazim al-ghaiz*) dan berbuat baik meskipun telah berpisah.²⁸

Berdasarkan berbagai uraian sebelumnya, kajian mengenai regulasi emosi pada praktik *co-parenting* tidak hanya penting secara psikologis, tetapi juga mengandung dimensi teologis yang mendalam. Integrasi antara teori

²⁶ Irati Alvarez dkk., "The Impact of Emotion Regulation on the Establishment of the Therapeutic Alliance in Post-Divorce Group Intervention: A Multilevel Approach," *PLOS ONE* 19, no. 10 (2024): e0312293, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312293>.

²⁷ Baocheng Pan dkk., "Parental Co-Parenting Quality, Children's Emotion Regulation Abilities, and Prosocial Behavior," *BMC Psychology* 13, no. 1 (2025): 635, <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02947-y>.

²⁸ Lihat QS. Ali Imran: 134.

regulasi emosi modern dan nilai-nilai keislaman menjadi landasan konseptual yang kuat untuk memahami bagaimana orang tua Muslim dapat beradaptasi secara sehat, dewasa, dan penuh kasih dalam menjalankan pengasuhan.

Namun, meskipun penelitian mengenai perceraian dan pengasuhan anak telah banyak dilakukan, masih terdapat celah yang signifikan dalam memahami bagaimana nilai-nilai keislaman berperan secara praktis dalam proses regulasi emosi dan pembentukan pola *co-parenting*. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada aspek hukum Islam tentang perceraian atau dampaknya terhadap anak secara psikososial, sementara dimensi spiritual dan emosional dari orang tua masih jarang dikaji secara mendalam. Selain itu, penelitian mengenai regulasi emosi dalam *co-parenting* yang umumnya menggunakan pendekatan psikologi Barat yang menekankan dimensi komunikasi dan perilaku telah banyak dilakukan dalam konteks luar namun masih sedikit kajian di Indonesia yang membahas hal serupa. Dengan kata lain, terdapat kekosongan teoretis dan empiris dalam mengkaji *co-parenting* dari perspektif Islam yang menempatkan regulasi emosi bukan sekadar mekanisme psikologis, melainkan juga ibadah dan bentuk pengendalian diri spiritual (*mujahadah al-nafs*).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi antara teori *Co-parenting* modern dan konsep keislaman klasik dalam menjelaskan dinamika regulasi emosi pascaperceraian. Penelitian ini tidak hanya berupaya memotret fenomena sosial perceraian di kalangan Muslim, tetapi juga mengungkap bagaimana nilai-nilai Islam berfungsi sebagai strategi adaptif dalam

mengelola emosi dan membangun relasi pengasuhan yang harmonis. Pendekatan ini memperluas paradigma psikologi keluarga dari sekadar relasi interpersonal menuju relasi transendental antara manusia dan Tuhan. Dengan demikian, tesis ini menawarkan perspektif baru dalam studi psikologi Islam, yaitu bahwa *co-parenting* bukan hanya praktik sosial, melainkan juga ruang spiritual yang menguji dan menumbuhkan kedewasaan iman dan emosi individu Muslim.

B. Rumusan Masalah

Perceraian menghadirkan tantangan emosional bagi orang tua yang tetap terlibat dalam pengasuhan anak. Dalam kasus *co-parenting*, kemampuan orang tua mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjadi krusial untuk menjaga kualitas hubungan dengan anak dan mantan pasangan. Penelitian ini difokuskan pada dua hal utama:

1. Bagaimana pengalaman dan pemaknaan orang tua pascaperceraian dalam mengelola emosi selama menjalankan *co-parenting*?
2. Bagaimana nilai-nilai keislaman memengaruhi cara orang tua memaknai dan menjalankan *co-parenting* pascaperceraian?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini diarahkan untuk:

- 1) Memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai regulasi emosi orang tua pascaperceraian dalam menjalankan *co-parenting*.
- 2) Untuk memahami bagaimana nilai-nilai keislaman memengaruhi praktik *co-parenting* setelah perceraian.

2. Signifikansi Penelitian

Signifikansi dalam penelitian ini berkaitan dengan kontribusi apa yang diberikan terhadap suatu ilmu pengetahuan khususnya ranah psikologi pendidikan Islam. Melalui dinamika psikologis orang tua dalam *co-parenting* setelah bercerai, persoalan ini turut memberikan gambaran baru dalam tinjauan psikologi pendidikan Islam. Berikut uraian mengenai signifikansi dalam penelitian ini:

- 1) Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana orang tua mengelola emosi dalam praktik *co-parenting* setelah perceraian, khususnya yang berlandaskan nilai-nilai keislaman. Penelitian ini menunjukkan

bahwa dinamika emosi pasca perceraian bukan hanya berisi konflik dan emosi negatif, tetapi juga menjadi proses belajar mengatur emosi demi membangun kerja sama pengasuhan yang lebih stabil. Kajian ini juga membuka ruang diskusi baru karena isu regulasi emosi dalam *co-parenting* masih jarang dibahas, terutama jika dikaitkan dengan nilai-nilai Islam. Dengan menggabungkan perspektif psikologi, pengasuhan anak, serta nilai sosial, budaya, dan spiritual Islam, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan gambaran yang lebih utuh dan kontekstual tentang pengalaman pengasuhan orang tua.

- 2) Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak, antara lain: Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi rujukan reflektif dalam mengelola emosi secara sehat, membangun komunikasi yang lebih empatik dengan mantan pasangan. Bagi konselor keluarga, psikolog, dan lembaga layanan sosial, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang program pendampingan, konseling, atau pelatihan yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan kerja sama pengasuhan. Bagi institusi pendidikan, khususnya Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik di bidang psikologi keluarga dan studi Islam. Bagi akademisi dan peneliti, penelitian ini membuka peluang pengembangan riset lanjutan mengenai regulasi emosi dalam keluarga Muslim, baik melalui pendekatan kualitatif maupun pengembangan model intervensi berbasis nilai-nilai keislaman.

D. Kajian Pustaka

Kajian mengenai regulasi emosi memang telah banyak dilakukan dalam berbagai kasus, mulai dari pendidikan, keluarga, hingga relasi interpersonal. Namun, luasnya kajian tersebut menuntut adanya pembatasan fokus agar penelitian ini memiliki posisi yang jelas. Oleh karena itu, kajian pustaka

dalam penelitian ini dibagi ke dalam beberapa tema utama yang relevan dengan regulasi emosi orang tua dalam praktik *co-parenting* berbasis nilai keislaman.

1. Regulasi Emosi dalam Aspek Psikologi

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik membantu individu meredam reaksi emosional negatif dan mempertahankan keseimbangan mental. Misalnya, individu yang menggunakan strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif mampu menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan *Positive mood*, sementara strategi maladaptif seperti ruminasi justru memperburuk stres dan mengganggu kesejahteraan.²⁹ Penyesuaian emosi yang efektif juga terbukti memediasi hubungan antara pengalaman masa lalu yang penuh tekanan dan risiko psikopatologi, sehingga regulasi emosi berfungsi sebagai jalur protektif dalam perkembangan psikologis jangka panjang.³⁰

Regulasi emosi memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stres harian dan situasi yang menuntut kontrol diri tinggi. Orang yang menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan

²⁹ Craig P. Polizzi dan Steven Jay Lynn, "Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience," *Cognitive Therapy and Research* 45, no. 4 (2021): 577–97, <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>.

³⁰ Patrícia P. Guerreiro dkk., "A Transdiagnostic Approach to Sexual Distress and Pleasure: The Role of Worry, Rumination, and Emotional Regulation," *Current Psychology* 43, no. 17 (2024): 15385–96, <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05320-7>.

resiliensi psikologis yang lebih kuat ketika menghadapi peristiwa menantang atau traumatis. Zuzama dalam penelitiannya menemukan bahwa individu dengan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik mampu menafsirkan ulang pengalaman negatif sehingga menurunkan tekanan emosional, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperkuat kemampuan adaptasi psikologis dalam menghadapi tantangan sehari-hari.³¹

Selain itu, regulasi emosi berperan penting dalam membangun kesejahteraan subjektif. Individu yang mampu mengelola emosi negatif dengan baik cenderung lebih bahagia, lebih puas dengan hidupnya, dan memiliki pengalaman emosional yang lebih positif. Penelitian oleh Marc menemukan bahwa remaja dan dewasa muda yang menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kemampuan menghadapi stres yang lebih baik.³²

2. Regulasi Emosi dalam Relasi dan Keluarga

Penelitian mengenai regulasi emosi dalam relasi dan keluarga menunjukkan bahwa emosi tidak hanya bersifat personal, tetapi juga

³¹ Neus Zuzama dkk., "The Use of Rumination and Reappraisal in Adolescents Daily Life: Links to Affect and Emotion Regulation Style," *Child Psychiatry & Human Development* 54, no. 3 (2023): 837–48, <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01302-7>.

³² Gabriela Marc dkk., "The Relationship Between Critical Life Events, Psycho-Emotional Health and Life Satisfaction Among Youths: Coping Mechanisms and Emotional Regulation," *Frontiers in Psychology* 14 (Januari 2024): 1288774, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1288774>.

terbentuk, dipengaruhi, dan dikelola dalam interaksi dengan orang lain. Regulasi emosi orang dewasa berperan penting dalam membentuk pola ko-regulasi emosional dalam keluarga. Penelitian Horn dkk., menemukan bahwa pasangan yang mampu melakukan ko-regulasi emosional secara efektif menunjukkan kemampuan lebih besar dalam menghadapi tantangan kesehatan dan kehidupan sehari-hari, sehingga hubungan emosional dalam keluarga lebih harmonis dan adaptif.³³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua secara langsung memengaruhi dinamika emosional keluarga. Paley dan Hajal menemukan bahwa orang tua yang mampu mengelola emosinya secara adaptif lebih konsisten dalam merespons kebutuhan pasangan dan anak, menghasilkan interaksi yang stabil dan harmonis. Sebaliknya, orang tua dengan regulasi emosi yang lemah cenderung menunjukkan respons reaktif terhadap stres dan konflik, yang meningkatkan ketegangan dan menurunkan kualitas hubungan. Studi ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme protektif, memperkuat keterikatan emosional dan mendukung adaptasi psikologis keluarga dalam menghadapi tantangan sehari-hari.³⁴

³³ Andrea B. Horn dkk., "The Worse We Feel, The More Intensively We Need to Stick Together: A Qualitative Study of Couples' Emotional Co-Regulation of the Challenge of Multimorbidity," *Frontiers in Psychology* 14 (Agustus 2023): 1213927, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1213927>.

³⁴ Blair Paley dan Nastassia J. Hajal, "Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena," *Clinical Child and Family Psychology Review* 25, no. 1 (2022): 19–43, <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>.

3. Regulasi Emosi Orang Tua dalam Pengasuhan Anak

Kajian tentang regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan anak menunjukkan bahwa proses pengasuhan tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi sangat dipengaruhi oleh kemampuan orang tua dalam mengelola emosi sehari-hari. Situasi pengasuhan kerap memunculkan emosi intens, seperti kelelahan, frustrasi, rasa bersalah, hingga kecemasan terhadap masa depan anak.

Hasil penelitian Haag dkk., menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua secara langsung memengaruhi interaksi dengan anak dan dinamika keluarga secara keseluruhan. Orang tua dengan regulasi emosi yang adaptif cenderung menanggapi perilaku dan kebutuhan emosional anak dengan lebih tenang, konsisten, dan sensitif, sehingga interaksi keluarga menjadi lebih harmonis. Sebaliknya, orang tua dengan regulasi emosi rendah menunjukkan respons reaktif, kontrol berlebihan, dan ketidakkonsistenan dalam pengasuhan, yang meningkatkan ketegangan dan konflik dalam keluarga.³⁵

Penelitian Zhang dkk. memperluas temuan tersebut dengan menyoroti bahwa regulasi emosi orang tua bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh perilaku anak yang menantang. Studi ini menunjukkan bahwa ketika orang tua mampu mengelola emosi negatif

³⁵ Ann-Christin Haag dkk., "Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology," *Clinical Child and Family Psychology Review* 27, no. 3 (2024): 697–713, <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>.

yang muncul akibat perilaku anak, mereka lebih mampu memilih strategi pengasuhan yang konstruktif. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi sering kali mendorong respons yang bersifat defensif atau menghukum, yang justru memperburuk dinamika pengasuhan.³⁶

Tobe dkk. menemukan bahwa regulasi emosi orang tua memainkan peran penting dalam pola pengasuhan. Ibu yang mampu mengelola emosi negatif lebih cenderung menggunakan strategi pengasuhan yang konstruktif, responsif, dan konsisten, sementara ibu dengan regulasi emosi rendah lebih sering menunjukkan pengasuhan negatif yang impulsif, terutama dalam situasi rumah tangga yang penuh tekanan.³⁷

Penelitian lain oleh Benga dkk. menyoroti hubungan timbal balik antara regulasi emosi orang tua dan regulasi emosi anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang diterapkan orang tua secara tidak langsung membentuk cara anak mengelola emosinya sendiri. Ketika orang tua mampu menampilkan regulasi emosi yang stabil dan reflektif, anak cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.³⁸

³⁶ Wenjuan Zhang dkk., "The Mutual Role of Mindful Parenting on Parents' Subjective Well-Being and Young Children's Emotional Regulation Through Reducing Perceived Parenting Daily Hassles," *Mindfulness* 13, no. 11 (2022): 2777–87, <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01994-5>.

³⁷ Hiromi Tobe dkk., "The Efficacy of a Resilience-Enhancement Program for Mothers Based on Emotion Regulation: A Randomized Controlled Trial in Japan," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 22 (2022): 14953, <https://doi.org/10.3390/ijerph192214953>.

³⁸ Oana Benga dkk., "Maternal Self-Constraint, Maternal Socialization of Emotions and Child Emotion Regulation in a Sample of Romanian Mother-Toddler Dyads," *Frontiers in Psychology* 9 (Januari 2019): 2680, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02680>.

4. Regulasi Emosi Orang Tua Pascaperceraian

Penelitian Emery menunjukkan bahwa konflik emosional yang tidak terselesaikan pasca perceraian cenderung berdampak langsung pada kualitas pengasuhan. Orang tua yang kesulitan mengelola emosi negatif sering kali membawa residu konflik pasangan ke dalam relasi dengan anak. Temuan ini memperlihatkan bahwa kegagalan regulasi emosi dapat mengaburkan batas antara konflik personal dan tanggung jawab pengasuhan, sehingga anak berisiko menjadi sasaran ekspresi emosi yang tidak terkelola.³⁹

Penelitian lain oleh Sandler dkk. menyoroti bahwa regulasi emosi orang tua pasca perceraian berperan penting dalam menentukan keberlanjutan fungsi keluarga. Studi ini menunjukkan bahwa orang tua yang mampu mengelola emosi secara adaptif lebih mampu menjaga stabilitas rutinitas pengasuhan dan menyediakan lingkungan emosional yang relatif aman bagi anak. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah berkaitan dengan pola pengasuhan yang inkonsisten, mudah berubah, dan rentan konflik.⁴⁰

Penelitian Mahrer dkk. memperlihatkan bahwa emosi yang tidak terkelola antara mantan pasangan sering kali mempersulit kerja sama

³⁹ Diogo Lamela dkk., "Typologies of Post-Divorce Coparenting and Parental Well-Being, Parenting Quality and Children's Psychological Adjustment," *Child Psychiatry & Human Development* 47, no. 5 (2016): 716–28, <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0604-5>.

⁴⁰ Christina Karela dan Konstantinos Petrogiannis, "Young Children'S Emotional Well-Being After Parental Divorce: Discrepancies Between 'Resilient' and 'Vulnerable' Children," *Journal of Educational and Developmental Psychology* 10, no. 1 (2020): 18, <https://doi.org/10.5539/jedp.v10n1p18>.

pengasuhan. Studi ini menemukan bahwa kemarahan dan rasa tidak percaya yang belum terselesaikan cenderung memicu komunikasi yang defensif dan penuh ketegangan. Dalam kondisi tersebut, regulasi emosi bukan hanya dibutuhkan untuk kesejahteraan personal orang tua, tetapi juga menjadi syarat utama terciptanya interaksi pengasuhan yang fungsional.⁴¹

Penelitian oleh Pellón-Elexpuru dkk. mengkaji secara empiris *emotion socialization* dan dinamika *co-parenting* dalam konteks perceraian dengan konflik tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam situasi perceraian yang penuh konflik, tidak hanya anak yang terpengaruh, tetapi juga pola sosial emosional para orang tua mengalami perubahan signifikan. Temuan studi ini memperlihatkan bahwa *co-parenting* dan status kesehatan fisik serta psikologis orang tua berkaitan dengan cara mereka mengekspresikan, membentuk, dan mengelola emosi dalam interaksi keluarga, sehingga berdampak pada proses *emotion socialization* secara keseluruhan.⁴²

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan dan keberlanjutan hubungan orang tua berperan penting dalam penyesuaian emosional anak. Studi Vélez dkk. yang mencermati anak

⁴¹ Nicole E. Mahrer dkk., "Does Shared Parenting Help or Hurt Children in High-Conflict Divorced Families?," *Journal of Divorce & Remarriage* 59, no. 4 (2018): 324–47, <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1454200>.

⁴² Inés Pellón-Elexpuru dkk., "Physical and Psychological Symptomatology, Co-Parenting, and Emotion Socialization in High-Conflict Divorces: A Profile Analysis," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, no. 9 (2024): 1156, <https://doi.org/10.3390/ijerph21091156>.

usia 9–12 tahun menemukan bahwa upaya memperbaiki hubungan orang tua anak tidak hanya memperkuat relasi tersebut, tetapi juga meningkatkan kemampuan anak dalam menghadapi stres dan mengelola emosi. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan emosional yang stabil dan responsif setelah perceraian dapat membantu anak beradaptasi secara emosional dalam jangka panjang.⁴³

Penelitian terbaru oleh Lamela dan Figueiredo juga menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua berperan dalam membentuk kualitas *co-parenting*. Studi ini menemukan bahwa orang tua yang mampu merefleksikan emosi negatif dan mengekspresikannya secara terkendali lebih mampu membangun kerja sama pengasuhan yang stabil. Sebaliknya, regulasi emosi yang bersifat menekan atau menghindar justru berpotensi memperbesar konflik laten dalam *co-parenting*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pasca perceraian bersifat kompleks dan membutuhkan strategi yang adaptif.⁴⁴

Sejalan dengan itu, Fretwell menunjukkan bahwa kompetensi emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas relasi *co-parenting*. Orang tua yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih fleksibel secara psikologis, tidak mudah terjebak pada reaksi impulsif, serta mampu

⁴³ Clorinda E. Vélez dkk., “Protecting Children From the Consequences of Divorce: A Longitudinal Study of the Effects of Parenting on Children’s Coping Processes,” *Child Development* 82, no. 1 (2011): 244–57, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01553.x>.

⁴⁴ Lamela dkk., “Typologies of Post-Divorce Coparenting and Parental Well-Being, Parenting Quality and Children’s Psychological Adjustment,” 2016.

memisahkan konflik personal dari tanggung jawab pengasuhan. Kondisi ini memungkinkan terjalinnya kerja sama pengasuhan yang lebih adaptif dan berorientasi pada kepentingan anak.⁴⁵

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu, kajian mengenai regulasi emosi orang tua umumnya menyoroti bagaimana orang tua mengelola emosi negatif, menjaga komunikasi, dan membangun kerja sama pengasuhan demi kepentingan anak. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menciptakan hubungan *co-parenting* yang lebih stabil dan mengurangi konflik berkepanjangan. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di Barat dan masih memandang regulasi emosi sebagai kemampuan psikologis individual atau relasional semata, tanpa menggali secara mendalam bagaimana proses tersebut dijalani dan dimaknai dalam kerangka nilai-nilai keagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi ruang yang belum banyak disentuh dengan menelaah pengalaman orang tua dalam meregulasi emosi dan menjalankan *co-parenting* yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan dekat dengan realitas pengasuhan sehari-hari.

⁴⁵ Fretwell Jackqueline, "An Investigation of the Relationship Among Emotional Competence, Co-Parenting Relationship, and Parental Burnout in Divorced Parents" (Dissertations & Theses, Hofstra University ProQuest, 2023).

E. Kerangka Teori

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses psikologis yang memungkinkan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka alami, baik terkait kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi itu dirasakan, maupun bagaimana emosi tersebut diekspresikan dalam interaksi sosial. Dalam pengertian ini, regulasi emosi tidak hanya terbatas pada upaya menahan atau mengendalikan emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola keseluruhan dinamika pengalaman emosional agar tetap adaptif terhadap tuntutan situasi.⁴⁶

Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang melibatkan pemantauan, evaluasi, serta modifikasi reaksi emosional.⁴⁷ Definisi ini menegaskan bahwa emosi selalu berada dalam proses pengelolaan yang berkelanjutan. Sementara itu, Lazarus melalui konsep *cognitive appraisal* menempatkan penilaian individu terhadap suatu peristiwa sebagai dasar munculnya emosi, sehingga kualitas emosi sangat ditentukan oleh bagaimana individu memaknai situasi yang dihadapi.⁴⁸

⁴⁶ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–99, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.

⁴⁷ Ross A. Thompson, "Emotion Regulation: A Theme in Search Of Definition," *Monographs of The Society for Research in Child Development* 59, No. 2–3 (2008): 25–52, <https://doi.org/10.1111/J.1540-5834.1994.Tb01276.X>.

⁴⁸ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991), 127–129.

Meskipun kedua pendekatan tersebut memberikan landasan penting, keduanya masih menyisakan keterbatasan dalam menjelaskan regulasi emosi secara menyeluruh. Pendekatan berbasis *appraisal* cenderung menempatkan regulasi pada tahap kognitif setelah individu melakukan penilaian terhadap situasi, sedangkan pendekatan yang berfokus pada respons emosional lebih menekankan pada pengendalian ekspresi setelah emosi muncul. Dengan demikian, regulasi emosi dalam kedua perspektif tersebut secara implisit dipahami sebagai proses yang bersifat reaktif, yakni terjadi setelah emosi terbentuk.

Keterbatasan inilah yang kemudian dikritisi oleh Gross melalui pendekatan yang lebih integratif. Gross memandang bahwa emosi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui suatu rangkaian proses yang melibatkan interaksi antara individu dan situasi, yang kemudian memunculkan kecenderungan respons emosional dalam bentuk pengalaman subjektif, perubahan fisiologis, dan ekspresi perilaku.⁴⁹

Pendekatan ini menggeser cara pandang terhadap regulasi emosi dari yang semula berorientasi pada hasil menjadi berorientasi pada proses. Artinya, individu tidak hanya mengatur bagaimana emosi diekspresikan, tetapi juga memiliki kemungkinan untuk mengarahkan sejak awal kondisi yang memicu emosi, memfokuskan perhatian pada

⁴⁹ James J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 1–26, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

aspek tertentu dari situasi, serta membentuk makna atas pengalaman yang dihadapi.

2. Model Proses Regulasi Emosi

Gross mengembangkan *Process Model of Emotion Regulation* yang menjadi salah satu teori paling berpengaruh dalam psikologi emosi modern.⁵⁰ Model ini menjelaskan bahwa emosi dapat diatur melalui lima tahapan utama: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change (reappraisal)*, dan *response modulation*. Kelima tahapan ini menggambarkan titik-titik intervensi di mana individu dapat memengaruhi intensitas, arah, atau ekspresi emosi.

a. *Situation Selection*

Situation selection adalah strategi preventif yang melibatkan pemilihan atau penghindaran situasi tertentu untuk meminimalkan kemungkinan munculnya emosi yang tidak diinginkan.⁵¹ Strategi ini menuntut kemampuan antisipatif dan evaluatif yang matang, karena individu harus mampu memprediksi konsekuensi emosional dari suatu situasi berdasarkan pengalaman masa lalu dan pertimbangan rasional.

⁵⁰ Agnieszka Bachfischer dan Irina M. Harris, "Controlling Unwanted Memories: A Conceptual Review Grounded in the Process Model of Emotion Regulation," *Psychonomic Bulletin & Review* 32, no. 6 (2025): 2824–48, <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02745-y>.

⁵¹ Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation," 1998.

Dalam praktiknya, seseorang dapat memilih untuk menghindari pertemuan yang berpotensi menimbulkan konflik atau menunda pembicaraan penting sampai suasana emosionalnya stabil.⁵² Bagi orang tua, *situation selection* dapat berupa keputusan untuk membatasi interaksi langsung dengan mantan pasangan demi menjaga kestabilan emosional saat mengasuh anak.⁵³ Strategi ini menggambarkan bentuk kontrol diri yang proaktif dan berorientasi pada pencegahan stres emosional.

b. *Situation Modification*

Situation modification mengacu pada upaya individu untuk mengubah elemen-elemen dalam situasi agar menjadi lebih dapat diterima secara emosional. Jika *situation selection* bersifat preventif, maka *modification* bersifat korektif, individu tetap berada dalam situasi emosional, tetapi menyesuaikan kondisi lingkungan agar emosi yang timbul menjadi lebih terkendali.⁵⁴

Strategi ini mencakup tindakan konkret seperti mengubah cara berbicara, menggunakan komunikasi yang lebih asertif, atau

⁵² Edib Şevki Keskiner dkk., "Behavioral Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Psychological Distress Among Turkish University Students," *Behavioral Sciences* 15, no. 1 (2024): 6, <https://doi.org/10.3390/bs15010006>.

⁵³ Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation."

⁵⁴ Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation."

menyesuaikan konteks interaksi agar lebih kondusif.⁵⁵ Dalam teori Lazarus, *situation modification* memiliki kesamaan dengan *problem-focused coping*, yaitu usaha untuk mengubah sumber stres secara langsung. Strategi ini menandai kematangan emosional karena menunjukkan keseimbangan antara ekspresi diri dan kontrol sosial.⁵⁶

Menurut penulis, konsep *situation modification* menunjukkan bahwa pengelolaan emosi tidak selalu bergantung pada kemampuan menahan diri, tetapi juga pada keberanian untuk menyesuaikan situasi secara aktif agar lebih sehat bagi diri sendiri. Pendekatan ini terasa lebih realistis, karena memungkinkan individu tetap berada dalam situasi emosional namun tetap memiliki ruang untuk memperbaiki kondisi agar lebih terkendali. Dengan demikian, strategi ini bukan hanya bentuk pengendalian emosi, tetapi juga wujud kedewasaan dalam mengambil tanggung jawab atas kualitas interaksi dan dinamika sosial di sekitarnya.

c. *Attentional Deployment*

Attentional deployment adalah strategi pengaturan emosi yang berfokus pada pengendalian arah perhatian terhadap

⁵⁵ Mansi Varma dan Sandhya Bhatt, "to Study the Role of Emotion Regulation in Interpersonal Communication Skills and Life Satisfaction Among Young Adults," Preprint, Unpublished, 2024, <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19446.20802>.

⁵⁶ Lazarus, *Emotion and Adaptation*.

stimulus emosional. Gross membaginya menjadi tiga bentuk: *distraction* (pengalihan perhatian), *concentration* (pemfokusan), dan *rumination* (pengulangan pikiran emosional).⁵⁷

Strategi ini memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan afektif. Pengalihan perhatian yang efektif dapat mengurangi intensitas emosi negatif dengan menurunkan aktivasi amigdala, yaitu struktur dalam sistem limbik yang berfungsi sebagai pusat deteksi ancaman dan pemicu respons emosional cepat seperti takut, marah, atau cemas.⁵⁸ Sebaliknya, *rumination* memperkuat emosi negatif dan meningkatkan risiko gangguan afektif.⁵⁹

Bagi individu dewasa, kemampuan untuk mengarahkan perhatian secara adaptif, misalnya, adalah dengan fokus pada kesejahteraan anak atau aktivitas positif yang dapat membantu mengurangi efek emosional dari konflik interpersonal yang belum terselesaikan.

d. *Cognitive Change (Reappraisal)*

Cognitive change atau *reappraisal* adalah bentuk regulasi emosi yang menuntut kemampuan reflektif tinggi. Strategi ini

⁵⁷ Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation," 1998.

⁵⁸ K. Ochsner dan J. Gross, "The Cognitive Control of Emotion," *Trends in Cognitive Sciences* 9, no. 5 (2005): 242–49, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>.

⁵⁹ Susan Nolen-Hoeksema dkk., "Rethinking Rumination," *Perspectives on Psychological Science* 3, no. 5 (2008): 400–424, <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.

melibatkan reinterpretasi kognitif terhadap situasi agar makna emosionalnya berubah. Misalnya, individu dapat menafsirkan peristiwa negatif sebagai tantangan atau kesempatan untuk belajar.

Gross menegaskan bahwa *reappraisal* merupakan strategi yang paling adaptif karena bekerja sebelum reaksi emosional memuncak.⁶⁰ Aktivasi korteks prefrontal dapat menekan aktivitas amigdala (pusat respons emosional dalam otak) karena bagian otak ini bertugas mengendalikan penilaian dan pengambilan keputusan, sehingga mampu meredam reaksi emosional cepat yang dipicu amigdala dan pada akhirnya mengurangi intensitas emosi negatif.⁶¹

Bagi orang dewasa, *reappraisal* membantu memaknai kehilangan bukan sebagai kegagalan, tetapi sebagai kesempatan untuk membangun kehidupan yang lebih sehat secara emosional. Strategi ini berkontribusi pada *psychological growth* dan penyesuaian diri pascaperistiwa traumatik.

e. *Response Modulation*

Response modulation merupakan strategi terakhir, yang melibatkan usaha sadar untuk mengubah ekspresi atau

⁶⁰ Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation," 1998.

⁶¹ Ochsner dan Gross, "The Cognitive Control of Emotion."

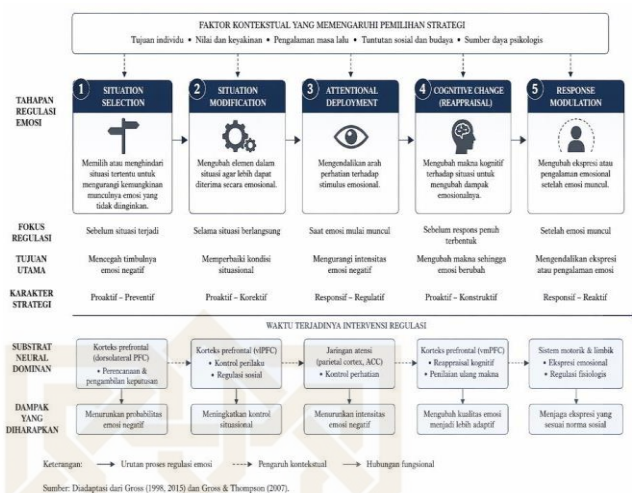
pengalaman emosional setelah emosi muncul. Bentuk paling umum adalah *expressive suppression*, yaitu pengekangan ekspresi emosional.

Walaupun *suppression* dapat menjaga norma sosial, penggunaannya yang berlebihan justru menimbulkan efek maladaptif seperti stres fisiologis dan perasaan keterasingan.⁶² Alternatif adaptif dari *response modulation* mencakup teknik relaksasi, *mindfulness*, atau komunikasi emosional yang sehat.

Berdasarkan *co-parenting*, strategi ini penting untuk mencegah konflik terbuka dan menjaga komunikasi yang konstruktif antara kedua orang tua. Dengan demikian, *response modulation* bukan sekadar kontrol emosional, tetapi juga mekanisme sosial yang menopang stabilitas relasi.

Model Gross menggambarkan regulasi emosi sebagai sistem adaptif yang memungkinkan manusia mengelola efek melalui interaksi antara proses biologis, kognitif, dan sosial. Strategi awal seperti *situation selection* dan *reappraisal* memiliki efek jangka panjang yang lebih positif, sedangkan strategi akhir seperti *suppression* bersifat reaktif dan berisiko.

⁶² James J. Gross dan Oliver P. John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 348–62, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.



Gambar 1.1 *Process Model of Emotion Regulation*

3. Regulasi Emosi pada Orang Tua Pascaperceraian

Perceraian merupakan peristiwa kehidupan yang sarat dengan beban emosional, sosial, dan spiritual. Amato menggambarkan perceraian sebagai “transisi stres tinggi” yang dapat mengguncang keseimbangan afektif individu.⁶³ Bagi orang dewasa, khususnya orang tua, tantangan emosional pascaperceraian melibatkan pengelolaan kehilangan, rekonstruksi identitas diri, dan penyesuaian terhadap pola *co-parenting* yang baru.

Baumeister dan Leary menegaskan bahwa kebutuhan dasar manusia untuk menjalin keterikatan (*belongingness*) menjadikan perceraian sebagai ancaman psikologis signifikan.⁶⁴ Rasa kehilangan

⁶³ Paul R. Amato, “Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments,” *Journal of Marriage and Family* 72, no. 3 (2010): 650–66, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>.

⁶⁴ Roy F. Baumeister dan Mark R. Leary, “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation,” *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995): 497–529, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.

hubungan intim dapat memicu emosi negatif seperti marah, cemas, atau rasa bersalah. Regulasi emosi dalam fase ini berperan penting untuk mencegah disorganisasi psikologis dan menjaga fungsi sosial.

Menurut Lazarus dan Folkman, individu pascaperceraian akan menggunakan strategi *coping* yang bersifat emosional maupun *problem-focused*.⁶⁵ Regulasi emosi yang sehat memungkinkan individu memilih strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengembangkan refleksi diri, dan mengelola stres melalui aktivitas bermakna.

Penelitian Gross menunjukkan bahwa individu yang mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibanding mereka yang mengandalkan *suppression*.⁶⁶ Berdasarkan pembahasan ini, *reappraisal* berfungsi mengubah persepsi terhadap perceraian sebagai kegagalan menjadi peluang rekonstruksi diri.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menjaga kestabilan emosional. Menurut Thoits, interaksi sosial yang suportif berfungsi sebagai “*buffer*” terhadap stres emosional.⁶⁷ Orang tua yang memiliki jaringan dukungan emosional cenderung mampu mengatur emosinya dengan lebih adaptif dan tidak menyalurkan konflik kepada anak.

⁶⁵ Lazarus, *Emotion and Adaptation*.

⁶⁶ Gross, “The Emerging Field of Emotion Regulation,” 1998.

⁶⁷ Peggy A. Thoits, “Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health,” *Journal of Health and Social Behavior* 52, no. 2 (2011): 145–61, <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>.

Selain itu, religiusitas memiliki korelasi kuat dengan kemampuan regulasi emosi. Abu-Raiya dan Pargament menemukan bahwa praktik spiritual seperti doa, tawakkal, dan istighfar membantu individu melakukan spiritual *reappraisal*, yaitu reinterpretasi kognitif berbasis keyakinan religius.⁶⁸ Praktik ini memperkuat makna hidup dan membantu penerimaan terhadap kehilangan.

4. Teori *Co-parenting*

Co-parenting merupakan konsep fundamental dalam psikologi keluarga yang menyoroti dimensi kerja sama antara dua orang tua dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan anak, meskipun hubungan pernikahan telah berakhir. Feinberg mendefinisikan *co-parenting* sebagai sistem interaksi di mana kedua orang tua saling berbagi peran, tanggung jawab, dan dukungan dalam proses pengasuhan anak.⁶⁹ Definisi ini menekankan bahwa keberhasilan membesarkan anak tidak hanya bergantung pada keutuhan pernikahan, melainkan pada kapasitas kedua orang tua untuk tetap berkolaborasi secara fungsional dalam memenuhi kebutuhan emosional dan perkembangan anak.

Dalam pelaksanaannya, pengasuhan anak tidak selalu hanya melibatkan ayah dan ibu sebagai orang tua inti, tetapi juga sering

⁶⁸ Hisham Abu-Raiya dan Kenneth I. Pargament, "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature," *Mental Health, Religion & Culture* 14, no. 2 (2011): 93–115, <https://doi.org/10.1080/13674670903426482>.

⁶⁹ Mark E. Feinberg, "The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting: A Framework for Research and Intervention," *Parenting* 3, no. 2 (2003): 95–131, https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01.

didukung oleh peran keluarga besar seperti kakek, nenek, atau kerabat dekat. Keterlibatan ini menunjukkan bahwa pengasuhan bersifat kolektif dan berlangsung dalam jaringan relasi keluarga yang lebih luas. Pandangan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Feinberg, yang melihat *co-parenting* sebagai bagian dari sistem keluarga, sehingga tidak hanya terbatas pada hubungan dua orang tua, tetapi juga mencakup interaksi yang mendukung keberlangsungan pengasuhan anak secara lebih luas, sebelum kemudian dipahami secara spesifik sebagai kerja sama antara ayah dan ibu dalam memenuhi kebutuhan anak.

Feinberg memandang *co-parenting* sebagai subsistem keluarga yang berbeda dari hubungan perkawinan (*marital subsystem*). Jika hubungan perkawinan berfokus pada keintiman emosional dan relasi romantis, maka *co-parenting* menitikberatkan pada kerja sama instrumental yang berorientasi pada anak. Setelah perceraian, fungsi ini tetap harus dipertahankan karena anak tetap membutuhkan bimbingan, kehadiran, dan dukungan dari kedua orang tuanya. Dengan demikian, *co-parenting* bukan sekadar melanjutkan tanggung jawab hukum, melainkan juga menjadi bentuk kematangan emosional dan sosial dalam menjaga kepentingan terbaik anak (*best interest of the child*).

Feinberg mengidentifikasi empat dimensi utama dalam coparenting yang saling berinteraksi secara dinamis, yaitu *childrearing agreement*, *coparental support vs undermining*, *division of labor*, dan

joint family management. Keempat dimensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dalam membentuk kualitas hubungan pengasuhan, khususnya dalam konteks pascaperceraian.⁷⁰

a. *Coparental Support vs Undermining* (Dukungan vs Pelemahan)

Dimensi ini menekankan kualitas hubungan emosional antar orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. *Coparental support* tercermin dalam sikap saling menghargai, mempercayai, dan menguatkan keputusan pengasuhan pasangan, baik melalui pengakuan verbal maupun tindakan nyata seperti membantu kebutuhan anak. Dukungan ini menciptakan *parental alliance*, yaitu perasaan tetap menjadi satu tim dalam mengasuh anak meskipun hubungan pernikahan telah berakhir.

Sebaliknya, *undermining* terjadi ketika salah satu pihak meremehkan, mengkritik, atau melemahkan peran orang tua lain, terutama di hadapan anak. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kebingungan peran, konflik loyalitas, serta ketidakstabilan emosional pada anak. Oleh karena itu, kualitas dimensi ini sangat menentukan apakah lingkungan pengasuhan bersifat suportif atau justru konfliktual.

b. *Division of Labor* (Pembagian Tanggung Jawab Pengasuhan)

Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana orang tua mendistribusikan peran dan tanggung jawab dalam memenuhi

⁷⁰ Feinberg, "The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting," 2003.

kebutuhan anak. Pembagian ini meliputi pengasuhan harian, pemenuhan kebutuhan ekonomi, pengaturan waktu bersama anak, serta tanggung jawab dalam pendidikan dan kesehatan. Feinberg menekankan bahwa pembagian yang efektif bukan berarti simetris, tetapi bersifat adaptif dan proporsional sesuai dengan kondisi masing-masing orang tua. Ketidakseimbangan tidak selalu bermasalah selama terdapat kejelasan peran dan tidak menimbulkan konflik terbuka. Sebaliknya, pembagian yang tidak jelas atau tidak konsisten dapat memicu ketegangan antar orang tua dan berdampak pada ketidakpastian yang dirasakan anak. Dengan demikian, dimensi ini berkaitan erat dengan stabilitas struktur kehidupan anak.

c. *Childrearing Agreement* (Kesepakatan Pengasuhan)

Dimensi ini merujuk pada tingkat keselarasan orang tua dalam nilai, prinsip, dan tujuan pengasuhan anak. Kesepakatan ini mencakup aspek fundamental seperti pola disiplin, nilai moral, pendidikan, serta arah perkembangan anak. *childrearing agreement* menjadi krusial karena perbedaan pandangan berpotensi meningkat ketika orang tua tidak lagi hidup dalam satu rumah tangga. Kesepakatan yang kuat akan meminimalkan inkonsistensi aturan dan memberikan rasa aman bagi anak.

d. *Joint Family Management* (Pengelolaan Keluarga Bersama)

Dimensi ini mencakup kemampuan orang tua dalam mengelola dinamika kehidupan anak, termasuk koordinasi aktivitas, komunikasi, pengambilan keputusan praktis, serta pengelolaan konflik. Feinberg menempatkan komunikasi sebagai elemen penting dalam dimensi ini, terutama komunikasi yang bersifat terbuka, konsisten, dan berorientasi pada kebutuhan anak (*child-centered communication*). Selain itu, kemampuan mengelola konflik secara konstruktif juga menjadi bagian integral, karena konflik yang tidak terkontrol dapat berdampak langsung pada kesejahteraan emosional anak.

Secara keseluruhan, keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa *co-parenting* adalah sistem hubungan yang kompleks dan terdiri dari berbagai aspek. Kualitas *co-parenting* tidak hanya ditentukan oleh satu aspek, tetapi oleh interaksi antara kesepakatan nilai, dukungan emosional, pembagian peran, dan kemampuan mengelola hubungan secara kolektif. Oleh karena itu, keberhasilan *co-parenting* sangat bergantung pada kapasitas orang tua dalam mengintegrasikan keempat dimensi tersebut secara seimbang, dengan tetap menempatkan kepentingan terbaik anak sebagai orientasi utama.

5. *Co-parenting* dalam Budaya dan Religiusitas Islam

Islam memberikan kerangka moral yang kuat untuk memahami dan mengarahkan *co-parenting* pascacerai. Dalam ajaran Islam, perceraian bukan akhir dari tanggung jawab, melainkan transisi menuju bentuk tanggung jawab yang baru yaitu menjaga kemaslahatan anak melalui kolaborasi yang berlandaskan akhlak mulia. Tiga nilai utama dalam Islam yang relevan dengan praktik *co-parenting* adalah *'adl* (keadilan), *rahmah* (kasih sayang), dan *musyawarah* (konsultasi dan kesepakatan).

1) Sifat *'Adl* (Keadilan)

Keadilan dalam *co-parenting* mencakup kesetaraan peran dan penghormatan terhadap hak masing-masing pihak dalam pengasuhan anak. Islam memandang anak sebagai amanah, bukan milik individu, sehingga kedua orang tua memiliki hak dan kewajiban yang proporsional.⁷¹ Prinsip *'adl* menolak segala bentuk diskriminasi emosional, seperti memanfaatkan anak sebagai alat balas dendam atau menahan akses salah satu pihak terhadap anak. Berdasarkan prinsip ini keadilan menjadi fondasi psikologis bagi kestabilan emosional anak dan keseimbangan sistem keluarga .

⁷¹ Gulay Yilmaz, "Child Custody in Islamic Law: Theory and Practice in Egypt since the Sixteenth Century by Ahmed Fekry Ibrahim," *The Journal of the History of Childhood and Youth* 13, no. 1 (2020): 159–61, <https://doi.org/10.1353/hcy.2020.0005>.

2) *Rahmah* (Kasih Sayang)

Nilai *rahmah* menegaskan bahwa kasih sayang adalah prinsip universal dalam hubungan manusia, termasuk hubungan antara mantan pasangan. Kasih sayang dalam Islam bukan berarti kelemahan, melainkan kekuatan spiritual untuk menahan diri dari kebencian dan mengedepankan kemaslahatan. Rasulullah Saw bersabda, “*Ar-Rahimuna yarhamuhumur-Rahman*” “Orang yang penuh kasih akan dikasihi oleh Allah Yang Maha Pengasih”. Dalam praktik *co-parenting*, *rahmah* diwujudkan melalui komunikasi yang lembut, penghargaan terhadap peran mantan pasangan, serta penghindaran konflik di hadapan anak. Dengan demikian, *rahmah* berfungsi sebagai bentuk *emotion regulation* berbasis spiritual.

3) *Musyawarah*

Prinsip *musyawarah* dalam Islam menekankan pentingnya konsultasi dan kesepakatan dalam mengambil keputusan yang berdampak pada anak. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Talaq ayat 6–7: “... Dan jika mereka menyusui anak-anakmu untukmu, maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu dengan cara yang baik...”⁷² Ayat ini menegaskan bahwa tanggung jawab bersama dalam pengasuhan harus dijalankan dengan komunikasi yang santun dan

⁷² Lihat QS. At-Talaq: 6-7.

saling menghormati. *Musyawarah* menciptakan keseimbangan kekuasaan dan mencegah dominasi emosional salah satu pihak.

Integrasi nilai-nilai ini membentuk *Islamic co-parenting framework*, yaitu pendekatan pengasuhan yang tidak hanya berorientasi pada efisiensi sosial, tetapi juga pada nilai spiritual dan moralitas keluarga. Prinsip *'adl*, *rahmah*, dan *musyawarah* memperluas makna *supportive coparenting* dari sekadar fungsi psikologis menjadi bentuk ibadah sosial (*amal shalih*).

Penerapan nilai-nilai ini mendorong terbentuknya *co-parenting* yang berkeadaban yakni kerja sama yang berakar pada ketulusan, empati, dan rasa tanggung jawab spiritual terhadap anak. Pendekatan ini bukan hanya menjaga kesejahteraan anak secara emosional, tetapi juga menumbuhkan kesadaran moral yang memperkuat kohesi sosial dan keutuhan nilai.

F. Metode Penelitian

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan ilmiah yang berlaku serta memperoleh hasil yang optimal, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian sebagaimana diuraikan berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang berupaya memahami serta menafsirkan suatu fenomena berdasarkan pengalaman dan makna yang dibangun oleh subjek

penelitian dalam kehidupan sehari-hari.⁷³ Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali secara lebih mendalam dinamika psikologis, emosional, serta nilai-nilai yang melatarbelakangi perilaku subjek, khususnya dalam konteks pengasuhan anak pascaperceraian.

Pemilihan jenis penelitian kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian ini, yaitu untuk memahami dinamika regulasi emosi orang tua dalam praktik *co-parenting* dengan nilai keislaman. Fenomena tersebut tidak dapat diukur secara kuantitatif semata, melainkan perlu dipahami melalui pengalaman subjektif, cara pandang, serta proses penyesuaian emosional yang dialami oleh orang tua setelah perceraian, terutama dalam menjalankan peran pengasuhan anak secara bersama-sama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*), yaitu pendekatan yang berupaya mengungkap dan menafsirkan makna pengalaman subjektif individu secara mendalam.⁷⁴ IPA berakar pada tradisi fenomenologi hermeneutis, yang memandang pengalaman manusia sebagai konstruksi makna yang terbentuk melalui interaksi antara kondisi personal, sosial, dan nilai yang dianut.⁷⁵ Dengan demikian, pendekatan

⁷³John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014), 4–5.

⁷⁴Jonathan A. Smith dan Mike Osborn, “Interpretative Phenomenological Analysis as a Useful Methodology for Research on the Lived Experience of Pain,” *British Journal of Pain* 9, no. 1 (2015): 41–42, <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>.

⁷⁵Jonathan Smith dkk., *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*, 2nd Edition (Thousand Oaks, CA: SAGE, 2022), 11.

ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya, tidak hanya pada level deskriptif, tetapi juga pada lapisan reflektif dan kontekstual. Dalam konteks penelitian ini, IPA digunakan untuk menelaah bagaimana orang tua memaknai perceraian, mengelola dinamika emosional, dan mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam praktik *co-parenting*.

Penelitian ini menggunakan pengalaman pascaperceraian sebagai konteks untuk menggali subjektivitas partisipan secara mendalam. Fokusnya mencakup dinamika emosional, penyesuaian peran sebagai orang tua, serta tuntutan untuk tetap bekerja sama demi kepentingan anak, sekaligus menjaga nilai-nilai keislaman seperti kesabaran, keadilan, tanggung jawab, dan musyawarah. Kompleksitas pengalaman ini menjadi dasar yang kuat untuk menggunakan IPA, karena setiap pengalaman dipahami memiliki makna yang mendalam bagi individu. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian digali melalui berbagai teknik pengumpulan data yang disesuaikan dengan karakteristik penelitian kualitatif. Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur penelitian akan diuraikan pada bagian selanjutnya.

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini disusun sebagai suatu rangkaian tahapan yang sistematis untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun prosedur penelitian yang dilakukan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Penetapan Fokus Penelitian

Tahap awal penelitian dimulai dengan penentuan fokus penelitian, yaitu ketika peneliti memilih tema dan topik penelitian. Pada tahap ini, peneliti melakukan penajaman dan pembatasan fokus penelitian agar permasalahan yang dikaji tidak terlalu luas dan tetap terarah.⁷⁶ Fokus penelitian kemudian ditetapkan pada dinamika regulasi emosi orang tua pasca perceraian dalam praktik *co-parenting* berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Selanjutnya, topik penelitian ini didiskusikan bersama dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian antara fokus penelitian, rumusan masalah, dan pendekatan metodologis yang digunakan. Melalui proses diskusi tersebut, penelitian ini diposisikan sebagai studi kasus yang menelaah pengalaman pengasuhan anak oleh orang tua yang tetap menjalankan *co-parenting* dengan berlandaskan nilai-nilai keislaman.

b. Menyusun Pertanyaan Penelitian

Tahap selanjutnya adalah menyusun pertanyaan penelitian sebagai panduan dalam proses pengumpulan data di lapangan. Pertanyaan disusun berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, dengan tujuan untuk menggali pengalaman informan secara mendalam, khususnya terkait praktik *co-parenting* dan bagaimana orang tua

⁷⁶John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014), 3–6.

mengelola emosi setelah perceraian. Dalam penyusunannya, peneliti berupaya menggunakan bahasa yang sederhana dan dekat dengan keseharian informan agar proses wawancara berlangsung lebih natural dan tidak terkesan formal atau kaku.

Penggunaan pendekatan bahasa lokal menjadi salah satu pertimbangan penting dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan agar informan merasa lebih nyaman, terbuka, dan mudah memahami maksud pertanyaan yang diajukan. Selain itu, kedekatan bahasa juga membantu peneliti membangun kepercayaan (*rapport*) sehingga informan dapat menceritakan pengalaman mereka secara lebih jujur dan mendalam. Mengingat penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, pertanyaan yang diajukan bersifat fleksibel dan dapat berkembang mengikuti alur percakapan di lapangan, tanpa mengabaikan fokus utama penelitian.

c. Mengumpulkan Data Penelitian dan Analisis Data di Lapangan

Pada tahap pengumpulan data, peneliti terlibat langsung di lapangan melalui wawancara mendalam dengan informan. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan suasana yang lebih santai dan menyesuaikan kondisi informan, sehingga percakapan dapat mengalir secara alami. Dalam proses ini, informan tidak hanya menjawab pertanyaan, tetapi juga menceritakan pengalaman mereka secara lebih luas, terutama terkait bagaimana mereka menjalani peran sebagai orang tua setelah perceraian, menghadapi konflik dengan mantan pasangan, serta mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Aceh Timur. Pemilihan wilayah ini dilakukan secara purposif karena dinilai paling relevan dengan fokus penelitian, yaitu regulasi emosi orang tua dalam praktik *co-parenting* yang berlandaskan nilai-nilai keislaman. Secara demografis, Kabupaten Aceh Timur memiliki jumlah penduduk sekitar 440.000 jiwa, dengan karakteristik wilayah yang didominasi oleh kawasan perdesaan ($\pm 70\%$), diikuti semi-urban ($\pm 20\%$), dan urban ($\pm 10\%$) yang umumnya terpusat di kecamatan dengan aktivitas ekonomi dan pemerintahan yang lebih padat. Komposisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat hidup dalam ikatan sosial yang kuat dan struktur komunitas yang relatif tradisional, yang sangat dipengaruhi nilai agama dan adat setempat.

Masyarakat Aceh Timur dikenal memiliki kehidupan religius yang kuat, di mana nilai-nilai Islam menjadi landasan utama dalam relasi keluarga dan pola pengasuhan anak. Nilai-nilai ini turut membentuk cara orang tua bersikap, mengambil keputusan, serta mengelola emosi ketika menjalankan peran pengasuhan setelah perceraian. Pada konteks wilayah rural dan semi-urban yang lebih dominan, norma sosial, pantauan komunitas, serta harapan moral masyarakat sering kali mempengaruhi cara orang tua menampilkan dan meregulasi emosi dalam interaksi dengan mantan pasangan.

Selain itu, ikatan kekeluargaan yang erat serta norma sosial yang masih terjaga memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali pengalaman orang tua dalam mempertahankan kerja sama pengasuhan. Kondisi sosial-budaya tersebut memungkinkan peneliti memahami secara lebih mendalam strategi regulasi emosi yang digunakan orang tua agar kebutuhan emosional dan perkembangan anak tetap terpenuhi meskipun mereka tidak lagi hidup dalam satu rumah tangga.

Dengan demikian, pemilihan Kabupaten Aceh Timur diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman serta strategi regulasi emosi orang tua dalam praktik *co-parenting* berbasis nilai-nilai keislaman.



Gambar 1.1: Denah Etnografi Kecamatan Julok Aceh Timur

4. Subjek Penelitian

Penentuan subjek penelitian dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik penelitian kualitatif, yaitu mengumpulkan data dari individu yang memiliki pengalaman langsung

dan relevan dengan permasalahan yang diteliti. Oleh karena itu, pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian.⁷⁷

Secara spesifik, subjek penelitian dalam penelitian ini adalah orang tua pascaperceraian yang tetap menjalankan praktik *co-parenting* dalam pengasuhan anak, Subjek penelitian dipilih karena memiliki pengalaman langsung terkait dinamika regulasi emosi pasca perceraian serta keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak dengan berlandaskan nilai-nilai keislaman.

Jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak enam orang tua, yang terdiri atas ibu dan ayah yang tersebar di wilayah penelitian. Informan dalam penelitian ini bukan merupakan pasangan satu sama lain, melainkan berasal dari keluarga yang berbeda. Pemilihan ini dilakukan secara sengaja untuk memperoleh variasi pengalaman dan pandangan dari latar keluarga yang berbeda, sekaligus menghindari bias yang dapat muncul apabila data diperoleh dari satu unit keluarga yang sama. Penentuan jumlah subjek ini mengacu pada prinsip kecukupan data (*data saturation*) dalam penelitian kualitatif, yaitu ketika informasi yang diperoleh sudah menunjukkan pola yang berulang dan tidak lagi ditemukan temuan baru yang signifikan.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta, 2013), 85.

Adapun kriteria subjek penelitian dalam penelitian ini meliputi:

1. Orang tua (ayah atau ibu) yang telah bercerai secara hukum maupun sosial.
2. Orang tua yang memiliki anak dan tetap terlibat dalam praktik *co-parenting* dengan mantan pasangan.
3. Orang tua yang memiliki pengalaman dalam mengelola emosi terkait pengasuhan anak.
4. Orang tua yang memandang atau menerapkan nilai-nilai keislaman dalam praktik pengasuhan anak.
5. Subjek penelitian yang bersedia untuk diwawancarai dan memberikan informasi secara terbuka.

Subjek penelitian diperoleh melalui beberapa tahapan. Pertama, setelah peneliti menentukan lokasi penelitian, peneliti melakukan pendekatan awal kepada masyarakat setempat di wilayah Kabupaten Aceh Timur. Pendekatan ini dilakukan melalui tokoh masyarakat, perangkat desa/kelurahan, serta pihak-pihak yang memahami kondisi keluarga pascaperceraian di wilayah tersebut. Kedua, peneliti menggali informasi awal mengenai individu yang memenuhi kriteria penelitian. Ketiga, peneliti menetapkan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria *purposive sampling* dan mengonfirmasi kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Mengenai proses pengumpulan data, peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan privasi subjek penelitian. Seluruh informasi

yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan disajikan tanpa mencantumkan identitas pribadi subjek. Berikut daftar informan dalam penelitian ini:

No	Nama	Usia	Pendidikan	Kriteria Khusus
1.	Puput	33 tahun	S1	Guru P3K di MTSN, memiliki seorang putra berusia 6 tahun mantan suami bekerja sebagai satpam di perusahaan minyak dan gas. Melakukan <i>Co-parenting</i> kooperatif terbatas (komunikasi masih terjalin untuk kebutuhan anak, terutama terkait waktu dan kebutuhan sekolah)
2.	Yati	30 tahun	S1	Guru paruh waktu di SMA Negeri, mempunyai dua orang anak yang balita, mantan suami berprofesi Satpam di perusahaan minyak dan gas. <i>Co-parenting</i> dengan dukungan keluarga besar (orang tua Yati berperan aktif dalam pengasuhan, komunikasi dengan mantan tetap ada namun terbatas)
3.	Dody	36 tahun	SMP	Seorang sopir di perusahaan sawit, mempunyai 4 orang anak yang mana anak tersebut dari ibu yang berbeda, memiliki dua mantan istri. <i>Co-parenting</i> kompleks/paralel (pengasuhan terbagi pada beberapa ibu, interaksi tidak terintegrasi, cenderung berjalan sendiri-sendiri)
4.	Sabar	43 tahun	SMP	Pengusaha bengkel las, mempunyai 3 orang anak yang sedang menempuh kuliah, mantan istri ASN sekolah negeri. <i>Co-parenting</i> fungsional mandiri (fokus pada tanggung jawab ayah, komunikasi dengan mantan bersifat situasional)
5.	Ika	30 tahun	SMA	Berjualan kelontong, mempunyai satu orang anak di bangku SD, mantan suami seorang satpam. <i>Supportive co-parenting</i> ibu dominan, ayah tetap diberi ruang keterlibatan

6.	Musa	38 tahun	SMP	Bekerja di pabrik sawit, memiliki 3 orang anak yang masih SD dan balita, mantan istri ibu rumah tangga. Melakukan <i>Supportive co-parenting</i> berbagi peran anak dibagi pengasuhannya, didukung keluarga besar.
----	------	----------	-----	--

Tabel 1.2 Informan Penelitian

5. Teknik Pengambilan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap subjek penelitian. Teknik wawancara dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif, pemaknaan, serta dinamika emosional yang dialami oleh orang tua pasca perceraian dalam praktik *co-parenting* dengan nilai keislaman.

Penulis berupaya menelisik dan menganalisis bagaimana subjek penelitian meregulasi emosi setelah perceraian, serta bagaimana regulasi emosi tersebut memengaruhi cara mereka menjalankan peran pengasuhan anak bersama mantan pasangan. Fokus wawancara diarahkan pada pengalaman emosional, strategi pengendalian diri, bentuk kerja sama *co-parenting*, serta nilai-nilai keislaman yang menjadi landasan dalam pengasuhan anak.

Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Dalam metode ini, penulis telah menyiapkan kerangka pertanyaan sebagai panduan wawancara, namun tetap memberikan ruang yang luas bagi informan untuk mengemukakan pengalaman, pandangan, serta refleksi pribadi secara bebas dan mendalam.

Fleksibilitas ini memungkinkan pertanyaan berkembang sesuai dengan konteks dan dinamika yang muncul selama proses wawancara berlangsung.

Penggunaan wawancara semi terstruktur dalam penelitian ini dinilai relevan karena mampu menciptakan suasana percakapan yang lebih cair dan tidak kaku, sehingga informan merasa lebih nyaman dalam menceritakan pengalaman personal mereka. Hal ini menjadi penting mengingat topik yang dibahas berkaitan dengan pengalaman emosional yang cukup sensitif, seperti perceraian, konflik dengan mantan pasangan, serta dinamika pengasuhan anak. Dalam pelaksanaannya, wawancara dilakukan dengan menggunakan bahasa Aceh sebagai bahasa sehari-hari informan. Penggunaan bahasa lokal ini bertujuan untuk membangun kedekatan (*rapport*) antara peneliti dan informan, sekaligus memudahkan informan dalam memahami maksud pertanyaan dan mengekspresikan pengalaman mereka secara lebih jujur, terbuka, dan mendalam. Dengan cara ini, informasi yang diperoleh menjadi lebih kaya dan tidak terbatas oleh kekakuan bahasa formal.

Seluruh proses wawancara dilakukan dengan persetujuan informan, serta didukung dengan perekaman suara dan pencatatan lapangan guna menjaga keutuhan dan keakuratan data yang diperoleh. Pendekatan ini memungkinkan peneliti tidak hanya menangkap jawaban yang bersifat verbal, tetapi juga memahami konteks dan makna di balik pengalaman yang disampaikan oleh informan secara lebih mendalam.

No	Pertanyaan
1.	Bagaimana pengalaman Bapak/Ibu setelah perceraian dalam menjalani peran sebagai orang tua?
2.	Emosi apa saja yang paling sering Bapak/Ibu rasakan dalam proses pengasuhan anak?
3.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengelola atau mengendalikan emosi ketika muncul konflik dengan mantan pasangan terkait pengasuhan anak?
4.	Bagaimana bentuk kerja sama (<i>co-parenting</i>) yang dijalankan Bapak/Ibu dengan mantan pasangan dalam pengasuhan anak?
5.	Tantangan emosional apa yang paling berat Bapak/Ibu hadapi dalam menjalankan <i>co-parenting</i> pascaperceraian?
6.	Bagaimana pengaruh kondisi emosional Bapak/Ibu terhadap hubungan dan interaksi dengan anak?
7.	Nilai-nilai keislaman apa yang Bapak/Ibu pegang dalam keberlangsungan <i>Co-parenting</i> ?
8.	Bagaimana Bapak/Ibu menerapkan nilai-nilai keislaman tersebut dalam praktik pengasuhan dan kerja sama dengan mantan pasangan?
9.	Bagaimana Bapak/Ibu memaknai <i>co-parenting</i> sebagai bagian dari tanggung jawab orang tua dalam perspektif keislaman?

Tabel 1. 2 Pedoman Wawancara Penelitian

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu kondensasi data, penyajian data (*display data*), dan penarikan atau verifikasi kesimpulan. Proses analisis data dilakukan secara simultan sejak data mulai dikumpulkan hingga penelitian berakhir.⁷⁸

a. Kondensasi Data

Tahap awal analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui kondensasi data, yaitu proses menyeleksi, memfokuskan,

⁷⁸Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, Edisi ke-3 (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014), 10–12.

menyederhanakan, dan mentransformasikan data yang relevan dengan pengalaman orang tua dalam mengelola emosi.⁷⁹ Data hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dibaca berulang untuk memahami konteks yang disampaikan informan. Dari proses ini, peneliti mengidentifikasi dan menandai bagian-bagian penting, seperti pengalaman emosional, pola pengasuhan, serta bentuk kerja sama dengan mantan pasangan.

b. Penyajian Data

Setelah data dipilah, tahap berikutnya adalah penyajian data. Pada tahap ini, data yang sudah terfokus mulai disusun agar lebih mudah dibaca dan dipahami. Peneliti menyajikannya dalam bentuk uraian naratif, mengikuti alur cerita dari pengalaman masing-masing informan. Dari sini mulai terlihat pola-pola tertentu, misalnya bagaimana orang tua mengelola emosi, membagi peran pengasuhan, serta cara mereka tetap berhubungan dengan mantan pasangan.

Tema-tema yang muncul kemudian disusun menjadi bagian dan subbagian pembahasan. Penyusunan ini tidak hanya berdasarkan teori, tetapi juga menyesuaikan dengan realitas yang ditemukan di lapangan. Latar belakang informan, kondisi keluarga, serta pengalaman emosional mereka ikut menjadi pertimbangan dalam memahami setiap temuan.

⁷⁹ Miles dkk., *Qualitative Data Analysis*, 12–13.

c. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan

Tahap terakhir dalam analisis data adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Pada tahap ini, peneliti menyusun pemaknaan akhir dari data yang telah dianalisis dengan cara mengidentifikasi pola, hubungan antar tema, serta dinamika yang muncul dari pengalaman subjek penelitian. Kesimpulan yang ditarik tidak bersifat final sejak awal, melainkan terus diverifikasi seiring dengan bertambahnya data dan pendalaman analisis.

Penelitian ini juga melibatkan triangulasi data sebagai upaya untuk meningkatkan keabsahan temuan penelitian. Triangulasi dilakukan dengan memanfaatkan berbagai sumber data dan teknik pengumpulan data, seperti wawancara dengan subjek utama, informan pendukung.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam tesis ini disusun untuk memberikan gambaran yang sistematis dan terarah sesuai dengan fokus dan rumusan masalah penelitian. Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang penelitian yang menguraikan konteks dan urgensi kajian mengenai dinamika regulasi emosi orang tua dalam praktik *co-parenting* berlandaskan nilai-nilai keislaman. Bab ini juga memuat rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, kerangka teoretis yang digunakan untuk memahami proses pengenalan, pemahaman, dan pengelolaan emosi orang tua dalam *co-parenting*, tinjauan penelitian

BAB IV
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman emosional orang tua pascaperceraian dalam menjalankan *co-parenting* ditandai oleh dinamika emosi yang kompleks dan berulang, terutama karena mereka tetap harus berinteraksi dengan mantan pasangan demi kepentingan anak. Emosi seperti marah, sedih, kecewa, dan lelah sering muncul dalam situasi pengasuhan sehari-hari. Dalam mengelola emosi tersebut, sebagian besar orang tua pada awalnya menggunakan strategi menahan atau menekan emosi agar tidak memicu konflik, khususnya di hadapan anak. Namun, strategi ini belum sepenuhnya efektif karena justru menimbulkan beban emosional yang berkepanjangan. Seiring berjalannya waktu dan pengalaman, beberapa orang tua mulai menunjukkan perubahan dengan mencoba lebih tenang, memahami situasi, dan mengontrol respons emosional secara lebih adaptif.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa dalam praktik *co-parenting*, anak tetap menjadi fokus utama bagi orang tua, yang tercermin dari upaya untuk tetap terlibat dalam kehidupan anak, menjaga komunikasi dengan mantan pasangan, serta mengambil keputusan yang mengutamakan kepentingan anak. Dalam perspektif keislaman, hal ini mencerminkan pelaksanaan amanah sebagai orang tua, penerapan

musyawarah dalam pengambilan keputusan, keadilan, serta sikap sabar dan pengendalian diri dalam menghadapi dinamika pascaperceraian. Pola ini sejalan dengan dimensi co-parenting seperti *child-focused co-parenting*, *joint family management*, *division of labor*, dan *co-parental support*, di mana orang tua tetap berupaya bekerja sama meskipun hubungan pribadi telah berakhir. Dengan demikian, keberhasilan *co-parenting* tidak hanya bergantung pada kemampuan mengelola emosi, tetapi juga pada kesadaran religius untuk menempatkan kepentingan terbaik anak sebagai prioritas utama dalam setiap aspek pengasuhan

B. Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang terbatas serta latar belakang informan yang belum sepenuhnya beragam menyebabkan temuan penelitian ini belum dapat menggambarkan secara menyeluruh dinamika regulasi emosi orang tua pascaperceraian dalam berbagai konteks sosial, ekonomi, dan budaya. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga belum mampu menangkap perubahan regulasi emosi dan dinamika *co-parenting* secara longitudinal. Keterbatasan lain terletak pada fokus penelitian yang lebih menekankan pada perspektif orang tua, sehingga belum secara langsung menggali pengalaman emosional anak sebagai pihak yang juga terdampak dalam proses *co-parenting*.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan desain yang lebih komprehensif, seperti melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami perkembangan regulasi emosi dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengintegrasikan perspektif anak untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika emosional dalam keluarga pascaperceraian. Inovasi lain yang dapat dikembangkan adalah penyusunan model intervensi berbasis regulasi emosi dan *co-parenting* yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman, serta penggunaan pendekatan *mixed-method* untuk menggabungkan kedalaman data kualitatif dengan pengukuran kuantitatif, sehingga menghasilkan temuan yang lebih kuat, aplikatif, dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., dan Kenneth I. Pargament. "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature." *Mental Health, Religion & Culture*. Vol. 14, No. 2, 2011.
- Ahmad, Gulzar dan Massiha G. Ahmed. "Marital Relationship: The Islamic Perspective and Prevailing Practices in Pakistan." Vol. 4, No. 6, 2021.
- Aini, S., S. Kamaruddin, dan A. O. Tenri Awaru. "The Phenomenon of Divorce and Its Impact on Changes in Family Structure and Dynamics in the Millennial and Z Generations." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. Vol. 10, No. 2, 2025.
- Al-Qur'an al-Karim (edisi terjemahan). Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019.
- Alvarez, I., M. Herrero, dan A. Martínez-Pampliega. "The Impact of Emotion Regulation on the Establishment of the Therapeutic Alliance in Post-Divorce Group Intervention: A Multilevel Approach." *PLOS ONE*. Vol. 19, No. 10, 2024.
- Amatillah, N. S., D. Sumadi, dan H. Yuniardi. "Marriage Guidance as an Effort to Prevent Divorce from the Perspective of Islamic Family Law: A Study at the Bandung City AMCDP (Agency for Marriage Counselling, Development, and Preservation)." *International Journal of Nusantara Islam*. Vol. 14, No. 1, 2026.
- Amato, Paul R.. "Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments." *Journal of Marriage and Family*. Vol. 72, No. 3, 2010.
- Aminudin, A., M. K. Rokan, dan Zulham. "Pengaruh Globalisasi terhadap Perubahan Nilai Perkawinan Keluarga Islam di Indonesia." *Rechtsnormen Jurnal Komunikasi dan Informasi Hukum*. Vol. 3, No. 2, 2025.
- Ardiansah, M. F. B., dan Hazim. "Religiosity and Emotional Regulation Predicting Resilience in Ghosting Victims: Kekuatan Keagamaan dan Pengaturan Emosi dalam Memprediksi Ketahanan pada Korban Ghosting." *Indonesian Journal of Islamic Studies*. Vol. 13, No. 1, 2025.
- Augustijn, L.. "Post-separation Care Arrangements and Parents' Life Satisfaction: Can the Quality of Co-parenting and Frequency of Interparental Conflict Explain the Relationship?" *Journal of Happiness Studies*. Vol. 24, No. 4, 2023.
- Aunola, Kaisa, Anna-Kaisa Ruusunen, Jaana Viljaranta, dan Jari-Erik Nurmi. "Parental Affection and Psychological Control as Mediators Between Parents' Depressive Symptoms and Child Distress." *Journal of Family Issues*. Vol. 36, No. 8, 2015.

- Awad, Sarah H., dan Brady Wagoner. "Protest Symbols." *Current Opinion in Psychology*. Vol. 35, 2020.
- Beauchaine, Theodore P., dan Sheila E. Crowell (ed.). *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*. Oxford: Oxford University Press, 2020.
- Bachfischer, A., dan I. M. Harris. "Controlling Unwanted Memories: A Conceptual Review Grounded in The Process Model of Emotion Regulation." *Psychonomic Bulletin & Review*. Vol. 32, No. 6, 2025.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Perceraian Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2023.
- Bai, Liu, Ulziimaa Chimed-Ochir, dan Douglas M. Teti. "Coparenting as a Family-Level Construct: Parent and Child Inputs across the First Two Years." *Family Process*. Vol. 63, No. 4, 2024.
- Badri, M. A.. "Korelasi antara Kesalehan Sosial dengan Kasus Perceraian dalam Rumah Tangga." *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah*. Vol. 4, No. 1, 2016.
- Baumeister, R. F., dan M. R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin*. Vol. 117, No. 3, 1995.
- Benga, O., G. Susa-Erdogan, W. Friedlmeier, F. Corapci, dan M. Romonti. "Maternal Self-Construal, Maternal Socialization of Emotions and Child Emotion Regulation in a Sample of Romanian Mother-Toddler Dyads." *Frontiers in Psychology*. Vol. 9, 2019.
- Colonello, P.. "Ġihād al-Nafs: An Inquiry into Striving and Spirituality in Dialogue with Western Psychology." *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*. Vol. 5, No. 1, 2025.
- Creswell, John W.. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Cet. ke-4. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014.
- Calkins, Frances C., Seth D. Finkelstein, Meredith J. Martin, dan Rebecca L. Brock. "The Indirect Impact of Infant Negative Emotionality on Interparental Conflict via Perceptions of Coparenting Challenges: What Prenatal Resources Mitigate This Risk?" *Family Process*. Vol. 63, No. 4, 2024.
- Daulay, Abdul Sattar. "Menyingkap Karakteristik Pendidik Islam Menurut Perspektif Hadist Nabi Muhammad Saw." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. Vol. 22, No. 1, 2025.
- Devi, Tiara Citra, Zulhannan Zulhannan, dan Listiyani Siti Romlah. "Pola Asuh Islami terhadap Sosial dan Emosional Anak: Perspektif Pendidikan Keluarga Islam." *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*. Vol. 5, No. 1, 2026.
- Emmons, R. A., dan M. E. McCullough. "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2, 2003.

- Enav, Yael, Marguerite Knudtson, Amit Goldenberg, dan James J. Gross. "Effect of Partner Presence on Emotion Regulation during Parent–Child Interactions." *Scientific Reports*. Vol. 14, No. 1, 2024.
- Feinberg, Mark E.. "The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting: A Framework for Research and Intervention." *Parenting*. Vol. 3, No. 2, 2003.
- Feinberg, Mark E., Louis D. Brown, dan Marni L. Kan. "A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting." *Parenting*. Vol. 12, No. 1, 2012.
- Keskiner, Edib Şevki, Ertuğrul Şahin, Nursel Topkaya, dan Zehra Yiğit. "Behavioral Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Psychological Distress Among Turkish University Students." *Behavioral Sciences*. Vol. 15, No. 1, 2024.
- Feinberg, Mark E., dan Marni L. Kan. "Establishing Family Foundations: Intervention Effects on Coparenting, Parent/Infant Well-Being, and Parent-Child Relations." *Journal of Family Psychology*. Vol. 22, No. 2, 2008.
- Fretwell, Jacqueline. *An Investigation of the Relationship Among Emotional Competence, Co-Parenting Relationship, and Parental Burnout in Divorced Parents*. Disertasi. Hofstra University ProQuest, 2023.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Cet. ke-10. New York: Random House Publishing Group, 2012.
- Gross, James J.. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology*. Vol. 2, No. 3, 1998.
- Gross, James J., dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 85, No. 2, 2003.
- Guerreiro, P. P., C. F. Raposo, Á. Salvador, A. A. Manão, dan P. M. Pascoal. "A Transdiagnostic Approach to Sexual Distress and Pleasure: The Role of Worry, Rumination, and Emotional Regulation." *Current Psychology*. Vol. 43, No. 17, 2024.
- Gross, James J.. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry*. Vol. 26, No. 1, 2015.
- Gross, James J.. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology*. Vol. 2, No. 3, 1998.
- Haviland-Jones, Jeannette M., Michael Lewis, dan Lisa Feldman Barrett. *Handbook of Emotions*. Cet. ke-4. New York: Guilford Press, 2016.
- Holodynski, Manfred, dan Joscha Kärtner. "Parental Coregulation of Child Emotions." Dalam *Emotion Regulation and Parenting*. Isabelle Roskam, James J. Gross, dan Moira Mikolajczak (ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 2023.

- Haag, A.-C., R. Bagrodia, dan G. A. Bonanno. "Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology." *Clinical Child and Family Psychology Review*. Vol. 27, No. 3, 2024.
- Harahap, M. Y., Sakban Lubis, Nanda Rahayu Agustia, dan Rahmad Sulaiman. "Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik di SMA Ar-Rahman Kecamatan Medan Helvetia." *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol. 7, No. 2, 2024.
- Hetherington, E. M., dan J. Kelly. *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered*. Cet. ke-1. New York: Norton, 2002.
- Horn, A. B., L. Zimmerli, A. Maercker, dan B. M. Holzer. "The Worse We Feel, the More Intensively We Need to Stick Together: A Qualitative Study of Couples' Emotional Co-Regulation of the Challenge of Multimorbidity." *Frontiers in Psychology*. Vol. 14, 2023.
- Hugh-Jones, S., R. Atkins, S. Gillibrand, A. Wilding, L. Munford, dan M. Sutton. "Does the Timing of Parental Divorce or Separation Impact Adolescent and Young Adult Mental Health Differently by Gender?" *Social Sciences & Humanities Open*. Vol. 11, 2025.
- Karela, C., dan K. Petrogiannis. "Young Children's Emotional Well-Being After Parental Divorce: Discrepancies Between 'Resilient' and 'Vulnerable' Children." *Journal of Educational and Developmental Psychology*. Vol. 10, No. 1, 2020.
- Keskiner, E. Ş., Ertuğrul Şahin, Nursel Topkaya, dan Zehra Yiğit. "Behavioral Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Psychological Distress Among Turkish University Students." *Behavioral Sciences*. Vol. 15, No. 1, 2024.
- Kusaini, U. N., dan R. Syelvita. "Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak: Pendekatan Psikologis dan Perspektif Hukum." 2025.
- Lamela, D., B. Figueiredo, A. Bastos, dan M. Feinberg. "Typologies of Post-divorce Coparenting and Parental Well-Being, Parenting Quality and Children's Psychological Adjustment." *Child Psychiatry & Human Development*. Vol. 47, No. 5, 2016.
- Livingstone, Kimberly M., dan Derek M. Isaacowitz. "Situation Selection and Modification for Emotion Regulation in Younger and Older Adults." *Social Psychological and Personality Science*. Vol. 6, No. 8, 2015.
- Lazarus, R. S.. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1994.
- Mahrer, N. E., K. L. O'Hara, I. N. Sandler, dan S. A. Wolchik. "Does Shared Parenting Help or Hurt Children in High-Conflict Divorced Families?" *Journal of Divorce & Remarriage*. Vol. 59, No. 4, 2018.

- Varma, Mansi, dan S. Bhatt. "To Study the Role of Emotion Regulation in Interpersonal Communication Skills and Life Satisfaction Among Young Adults." *Unpublished*, 2024.
- Marc, G., L. Mitrofan, dan C.-I.-M. Vlad. "The Relationship between Critical Life Events, Psycho-Emotional Health and Life Satisfaction among Youths: Coping Mechanisms and Emotional Regulation." *Frontiers in Psychology*. Vol. 14, 2024.
- Mawaddah Rofiqoh, L., I. Zulfa, dan Nahid Ayad. "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 4, No. 1, 2025.
- McHale, J. P., dan J. L. Rasmussen. "Coparental and Family Group-Level Dynamics during Infancy: Early Family Precursors of Child and Family Functioning during Preschool." *Development and Psychopathology*. Vol. 10, No. 1, 1998.
- Merino, L., A. Martínez-Pampliega, dan M. Herrero. "Differential Impact of Parental Practices and Parental Emotional Clarity on Child Symptoms in Single-Child vs. Multiple-Child Divorced Families." *Children*. Vol. 11, No. 12, 2024.
- Meyrina, L., Y. Achdiani, dan G. I. P. Nastia. "Dampak Perceraian terhadap Psikologis Anak." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*. Vol. 3, No. 3, 2024.
- McHale, James P., Karina Irace, Philip Cowan, Carolyn Pape Cowan, dan Eric Odgaard. "A Method and Approach for Evaluating Coparenting Events during Couples Group Interventions." *Frontiers in Psychology*. Vol. 15, 2024.
- Maulana, Moh. Iqbal Rifki, dan Melani Intan Safitri. "Pemberian Hak Asuh Bersama dalam Penyelesaian Sengketa Hak Asuh Anak di Indonesia: Perspektif Masalah Mursalah." *al-Rasikh: Jurnal Hukum Islam*. Vol. 13, No. 1, 2024.
- Mendes-Sousa, Marília M., Marina B. Perrone, Rafael B. De Melo, dkk. "The Impact of Family Stress and Resilience on Child Development: A Scoping Review." *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2025.
- Navas-Casado, Maria Luisa, Esperanza García-Sancho, dan José M. Salguero. "Associations between Maladaptive and Adaptive Emotion Regulation Strategies and Aggressive Behavior: A Systematic Review." *Aggression and Violent Behavior*. Vol. 71, 2023.
- Naila Tussaidah, Dina Aulia, Jihaan Nabillah, dkk. "Implementasi Co-Parenting sebagai Strategi Membangun Hubungan Komunikasi Sehat dan Kesehatan Mental pada Anak Pasca Perceraian." *Jurnal Cakrawala Akademika*. Vol. 2, No. 3, 2025.

- Nolen-Hoeksema, S., B. E. Wisco, dan S. Lyubomirsky. "Rethinking Rumination." *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 3, No. 5, 2008.
- Ochsner, K., dan James Gross. "The Cognitive Control of Emotion." *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 9, No. 5, 2005.
- Oktaviany, I. "Spiritual Harmony: Dynamics of Religiosity and Forgiveness in Adolescents After Parental Divorce." *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2, No. 1, 2024.
- Paley, B., dan N. J. Hajal. "Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena." *Clinical Child and Family Psychology Review*. Vol. 25, No. 1, 2022.
- Pan, B., Y. Wang, J. Zhang, J. Wang, B. Xiao, dan Y. Li. "Parental Co-Parenting Quality, Children's Emotion Regulation Abilities, and Prosocial Behavior." *BMC Psychology*. Vol. 13, No. 1, 2025.
- Pasaribu, S., dan Islamiyah. "Ketahanan Keluarga dalam Perspektif al-Qur'an: Fondasi Spiritual di Tengah Dinamika Zaman." *At-Ta'wil: Jurnal Pengkajian al-Qur'an dan at-Turats*. Vol. 3, No. 1, 2025.
- Pellón-Elexpuru, I., A. Martínez-Pampliega, dan S. Cormenzana. "Physical and Psychological Symptomatology, Co-Parenting, and Emotion Socialization in High-Conflict Divorces: A Profile Analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 21, No. 9, 2024.
- Polizzi, C. P., dan S. J. Lynn. "Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience." *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 45, No. 4, 2021.
- Pollmann, Monique M. H., dan Carla A. Roos. "'I Get U'. People Correctly Interpret the Tone of Text Messages and Emails." *Computers in Human Behavior Reports*. Vol. 18, 2025.
- Preece, David A., Julia Ditzer, dan James J. Gross. "Emotion Regulation." Dalam *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2025.
- Putri, E. D., R. W. Nita, T. Triyono, dan M. S. B. Asan. "Exploration of Self-Concept and Academic Achievement of Students After the Experience of Broken Home Families." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 8, No. 2, 2025.
- Radina, M. E., C. B. Hennon, dan H. M. Gibbons. "Divorce and Mid- and Later Life Families: A Phenomenological Analysis with Implications for Family Life Educators." *Journal of Divorce & Remarriage*. Vol. 49, No. 1–2, 2008.

- Reeck, C., D. R. Ames, dan K. N. Ochsner. "The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model." *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 20, No. 1, 2016.
- Sari, A., T. Taufik, dan A. Sano. "Kondisi Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Sebelum Bercerai dan Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian." *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 4, No. 3, 2017.
- Smith, J., P. Flowers, dan M. Larkins. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Cet. ke-2. London: SAGE, 2022.
- Safitri, Sri Widad, Ridwan Hasbi, dan Afrizal Nur. "Relasi Birrul Walidain dengan Kesuksesan Karir Anak (Kajian Tematik Konseptual)." *Jurnal Syntax Admiration*. Vol. 5, No. 7, 2024.
- Sezer, Şevval Nur, dan İbrahim H. Acar. "The Roles of Mother-Perceived Coparenting and Child Routines on Children's Social-Emotional Competence During the COVID-19 Pandemic." *Journal of Child and Family Studies*. Vol. 33, No. 8, 2024.
- Spadola, Emilio. "Aria Nakissa, The Anthropology of Islamic Law: Education, Ethics, and Legal Interpretation at Egypt's Al-Azhar." *Islamic Law and Society*. Vol. 30, No. 1-2, 2022.
- Suraya Sintang, Mohd Nazmi Mohd Kahalli. "Unveiling Senior Entrepreneurs' Motivations in the Psychological Domain." *Akademika*. Vol. 95, No. 1, 2025.
- Setiawan, Jenny Lukito, Jessica Christina Widhigdo, Amanda Teonata, Lisa Indriati, dan Mychael Maoeretz Engel. "Understanding the Issues of Coparenting in Indonesia." *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol. 11, No. 3, 2022.
- Thoits, P. A.. "Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health." *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 52, No. 2, 2011.
- Thompson, R. A.. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition." *Monographs of the Society for Research in Child Development*. Vol. 59, No. 2-3, 2008.
- Tobe, H., M. Sakka, S. Kita, M. Ikeda, dan K. Kamibeppu. "The Efficacy of a Resilience-Enhancement Program for Mothers Based on Emotion Regulation: A Randomized Controlled Trial in Japan." *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19, No. 22, 2022.
- Ubaidah, A.. "Role of Gratitude in Enhancing Psychological Well-Being in Adolescent Development: An Integration of Psychological and Islamic Perspectives." *Asian Journal of Islamic Psychology*. Vol. 2, No. 1, 2025.
- Vélez, C. E., S. A. Wolchik, J.-Y. Tein, dan I. Sandler. "Protecting Children From the Consequences of Divorce: A Longitudinal Study of the Effects of

- Parenting on Children's Coping Processes." *Child Development*. Vol. 82, No. 1, 2011.
- Walsh, F.. "Family Resilience: A Developmental Systems Framework." *European Journal of Developmental Psychology*. Vol. 13, No. 3, 2016.
- Yilmaz, G.. "Child Custody in Islamic Law: Theory and Practice in Egypt Since the Sixteenth Century by Ahmed Fekry Ibrahim." *The Journal of the History of Childhood and Youth*. Vol. 13, No. 1, 2020.
- Yin, Robert K.. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Cet. ke-6. London: SAGE, 2018.
- Yıldırım, A., dan E. Özkamalı. "Emotion Regulation, Conflict Resolution, and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Distress Tolerance and Cognitive Flexibility." *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*. Vol. 7, No. 2, 2025.
- Zaki, Jamil, dan W. Craig Williams. "Interpersonal Emotion Regulation." *Emotion*. Vol. 13, No. 5, 2013.
- Zemp, M., A. Milek, E. M. Cummings, dan G. Bodenmann. "Longitudinal Interrelations between Dyadic Coping and Coparenting Conflict in Couples." *Journal of Child and Family Studies*. Vol. 26, No. 8, 2017.
- Zhang, W., T. Liu, S. Zhang, dan X. Li. "The Mutual Role of Mindful Parenting on Parents' Subjective Well-Being and Young Children's Emotional Regulation Through Reducing Perceived Parenting Daily Hassles." *Mindfulness*. Vol. 13, No. 11, 2022.
- Zuzama, N., J. Roman-Juan, A. Fiol-Veny, dan M. Balle. "The Use of Rumination and Reappraisal in Adolescents Daily Life: Links to Affect and Emotion Regulation Style." *Child Psychiatry & Human Development*. Vol. 54, No. 3, 2023.