

Strategi Regulasi Emosi pada Orang Tua dengan Pola Asuh Co-parenting Pasca Perceraian

Anak Agung Istri Dina Wahyuni¹, Budi Andayani², Ardian Rahman Afandi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

¹aa.istri.dina@mail.ugm.ac.id, ²anikoentjoro@ugm.ac.id,

³ardianrahmanafandi@ugm.ac.id

Abstrak. Perceraian menjadi akhir dari hubungan suami istri namun tidak dengan hubungan orang tua dan anak. Opsi-opsi pengasuhan setelah perceraian menjadi topik hangat yang dicari oleh orang tua. Co-parenting merupakan salah satu opsi pengasuhan bersama untuk orang tua yang bercerai. Di Indonesia, co-parenting masih menjadi topik yang belum dikenal masyarakat luas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi regulasi emosi dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada orang tua yang melakukan co-parenting. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis. Jumlah partisipan adalah 5 orang wanita dan data penelitian dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *antecedent focused strategy* digambarkan lebih mampu menjaga kesehatan mental partisipan dalam jangka panjang. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi partisipan, yaitu: kesadaran & usaha diri serta dukungan pihak luar. Penelitian ini dapat menjadi landasan teoritis bagi praktisi dan orang tua yang melakukan pola asuh co-parenting pasca perceraian dalam membentuk strategi regulasi emosi.

Kata kunci: *Strategi regulasi emosi, co-parenting, perceraian*

Abstract. Divorce marks the end of a marital relationship, but not the end of the parent-child relationship. Post-divorce parenting options are a hot topic sought by parents. Co-parenting is one of the shared parenting options for divorced parents. In Indonesia, co-parenting is still a topic that is not widely recognized by the public. The purpose of this study is to identify emotion regulation strategies and the factors

influencing these strategies among parents practicing co-parenting. This research is a qualitative phenomenological study. The number of participants is five women, and the research data was analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results show that the application of antecedent-focused strategy better maintains the participants' mental health in the long term. There are two factors influencing the participants' emotion regulation strategies: self-awareness and effort, as well as external support. This study can serve as a theoretical foundation for practitioners and parents engaged in co-parenting after divorce in forming emotion regulation strategies.

Keywords: *Emotion Regulation Strategies, Co-parenting, Divorce*