

ABSTRAK
DINAMIKA PENGELOLAAN EMOSI ANAK
PASCA PERCERAIAN ORANG TUA
STUDI FENOMENOLOGIS

Surya Asti Pramuning Tyas
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika pengelolaan emosi anak pasca perceraian orang tua. Perceraian dapat memengaruhi kondisi psikologis dan hubungan sosial anak, sehingga penting untuk mengkaji bagaimana anak menyadari dan mengelola emosi yang muncul sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Fokus penelitian ini meliputi kesadaran diri terhadap emosi pasca perceraian, mekanisme pengelolaan emosi, upaya mempertahankan motivasi, bentuk adaptasi sosial, serta cara anak memaknai pengalaman perceraian orang tua sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai dinamika emosional anak pasca perceraian orang tua.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis terhadap tiga orang anak sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengungkap makna pengalaman subjektif yang dialami oleh masing-masing subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mengalami emosi yang kompleks pada awal perceraian, namun secara bertahap mampu mengelola emosi melalui strategi adaptif seperti pengalihan aktivitas, dukungan sosial, dan penyesuaian diri. Selain itu, aspek kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu anak mencapai keseimbangan emosi dan memaknai pengalaman perceraian sebagai proses pendewasaan diri.

Kata kunci: pengelolaan emosi, perceraian orang tua, anak, kecerdasan emosional, penyesuaian diri.

ABSTRACT

**DYNAMICS OF CHILDREN'S EMOTIONAL MANAGEMENT
AFTER PARENTAL DIVORCE A
PHENOMENOLOGICAL STUDY**

Surya Asti Pramuning Tyas
Guidance and Counseling
Sanata Dharma University

This study aims to understand the dynamics of children's emotional management after parental divorce. Divorce can affect a child's psychological state and social relationships, so it is important to examine how children recognize and manage the emotions that arise as part of the adjustment process. The focus of this study includes self-awareness of post-divorce emotions, emotional management mechanisms, efforts to maintain motivation, forms of social adaptation, and how children interpret the experience of parental divorce as part of their life journey. This study is expected to provide an understanding of the emotional dynamics of children after parental divorce.

This study used a qualitative method with a phenomenological approach with three children as research subjects. Data were collected through in depth interviews and analyzed using thematic analysis to uncover the meaning of each subject's subjective experiences.

The result indicate that children experience complex emotions at the beginning of the divorce but are gradually able to manage their emotions through adaptive strategies such as diversion, social support, and adjustment. Furthermore, emotional intelligence plays a crucial role in helping children achieve emotional balance and interpret the divorce experience as a process of personal growth.

Keywords: emotional management, parental divorce, children, emotional intelligence, adjustment