

ABSTRAK

Coping stress adalah proses yang dilakukan individu dalam mengelola tuntutan hubungan orang maupun lingkungan yang dinilai sebagai stres dan emosi. Terdapat dua bentuk coping stress yang digunakan yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika coping stress pada ibu tunggal dalam mengasuh anak pasca perceraian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana terdapat 2 orang partisipan dan 2 orang informan. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara mendalam (*deep interview method*) dan observasi. Hasil penelitian ini menemukan dinamika coping stress pada ibu tunggal yang mana faktor yang berpengaruh adalah dukungan sosial dan religiusitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu tunggal menggunakan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* namun lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Selanjutnya ketika coping tidak aktif biasanya subjek akan melakukan penilaian positif (*positive re-appraisal*).

Kata Kunci: Coping Stress, Ibu Tunggal, Perceraian

ABSTRACT

Stress coping is a process that individuals use to manage the demands of people and environmental relationships that are experienced as stress and emotions. There are two forms of stress coping, namely emotion-focused coping and problem-focused coping. This study aims to understand the dynamics of stress coping in single mothers caring for children after divorce. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach where there are 2 participants and 2 informants. The data collection methods used by the researchers are in-depth interviews (deep interview method) and observation. The results of this study found the dynamics of stress coping in single mothers where the influential factors are social support and religiosity. This study shows that single mothers use emotion-focused coping and problem-focused coping, but are more likely to use emotion-focused coping. Furthermore, when coping is not active, the subject will usually engage in positive re-appraisal.

Keywords: , *Stress Coping, Single Mother, Divorce*