

ABSTRAK

Suatu perceraian memiliki pengaruh yang besar terhadap kelangsungan hidup pasangan suami istri yang kemudian juga berdampak ke anak juga. Ditambah lagi ketika anak sedang berada pada masa peralihan menuju remaja. Anak di masa peralihan ini akan membutuhkan bimbingan orangtua lebih dari sebelumnya. Peran orangtua sangat penting dimasa-masa peralihan ini untuk mengarahkan dan membimbing anak untuk menemukan jati diri. Seorang remaja yang mengalami stres akibat perceraian orangtua sangat memerlukan kemampuan pribadi atau ketrampilan untuk dapat mengurangi tingkat stres didalam dirinya. Kemampuan atau ketrampilan mengurangi stres ini dinamakan dengan koping stres. Koping stres dibagi menjadi dua yaitu koping stres berfokus pada masalah dan koping stres berfokus pada emosi. Penelitian ini lebih berfokus pada koping stres berfokus pada emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi koping stres berfokus emosi pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semistruktur dan observasi pada saat wawancara dilaksanakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ketiga partisipan baik SR, CH, ataupun SA sama-sama menggunakan *emotion focused coping*. Partisipan SR memandang perceraian dengan lebih positif dengan menganggap semua adalah takdir, menerima keadaan karena kenyataan tidak bisa dipungkiri, melakukan denial dengan menghilangkan pemikiran stres, mendekati diri ke agama dan menerima dukungan sosial dengan berbagi cerita kepada teman. Partisipan CH memandang perceraian orangtuanya secara positif dengan menganggap bahwa orangtua tidak bisa bersatu kembali, menerima kondisi perceraian karena ayahnya telah kasar kepada ibunya, menyangkal perceraian dengan fokus pada cita-cita, mendekati diri ke agama dengan memperbanyak sholat sunah hajat, serta menerima dukungan sosial emosional dengan meminta saran dan masukan teman sebangku di sekolahannya. Partisipan SA memandang perceraian orangtuanya secara positif dengan menganggap bahwa perceraian adalah jalan terbaik karena kedua orangtua tidak bisa disatukan kembali, menerima kondisi perceraian dengan memasrahkan segala keputusan pada orangtua, menyangkal perceraian dengan fokus pada cita-cita, kembali keajaran agama dengan merutinkan sholat lima waktu, serta menerima dukungan sosial secara emosional dengan berbagi cerita kepada kedua teman karib.

Kata kunci: *emotion focused coping*, remaja dengan orangtua bercerai