ABSTRAK

Putus cinta merupakan salah satu peristiwa yang dapat menimbulkan stress pada remaja perempuan, sehingga diperlukan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping* stres pada remaja perempuan setelah putus cinta. Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran strategi *coping* stres pada remaja perempuan setelah putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 91 remaja perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Brief* COPE. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori strategi *coping* stres sedang (70,3%), diikuti kategori rendah (28,6%), dan kategori tinggi (1,1%). Pada aspek strategi *coping* stres, *emotion-focused coping* cenderung berada pada kategori sedang, sedangkan *problem-focused coping* dan *avoidant coping* cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini menunjukan bahwa remaja perempuan setelah putus cinta cenderung menggunakan strategi *coping* stres pada tingkat sedang, dengan kecenderungan lebih dominan pada *emotion-focused coping*.

Kata kunci: Putus cinta, remaja perempuan, strategi coping stress.

ABSTRACT

Breakups are one of the events that can cause stress among adolescent girls, thus requiring appropriate coping strategies to manage it. This study aims to describe stress coping strategies among adolescent girls after a breakup. The research question addressed in this study is how stress coping strategies are manifested among adolescent girls following a breakup. The participants of this study were 91 adolescent girls. Data were collected using the Brief COPE Scale, and analyzed using descriptive statistical methods. The results showed that the majority of participants were in the moderate category of stress coping strategies (70.3%), followed by the low category (28.6%), and the high category (1.1%). In terms of coping aspects, emotion-focused coping tended to be in the moderate category, while problem-focused coping and avoidant coping tended to fall within the low to moderate categories. These findings indicate that adolescent girls after a breakup tend to use coping strategies at a moderate level, with a greater tendency toward emotion-focused coping.

Keyword: Adolescent girls, breakup, stress coping strategies.