

## *Adolescent Resilience After a Romantic Relationship Breakup*

### **Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta**

**Ni Made Dinda Mentari<sup>1</sup>, Wisjnu Martani, Dr., S.U., Psikolog<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada; Jalan Sosio Humaniora Bulaksumur,  
DI Yogyakarta, +62 274 550435

e-mail: [dindamentari@mail.ugm.ac.id](mailto:dindamentari@mail.ugm.ac.id) , [wisjnu\\_m@ugm.ac.id](mailto:wisjnu_m@ugm.ac.id)

**Abstract.** *The condition of romantic relationships does not always run smoothly, there will be problems that arise that cause fights or even breakups. Teenagers were also not immune from this phenomena. There are teenagers who feel down after a breakup but can experience positive adaptations so that they get up again. This is called resilience. This study aims to describe the resilience of adolescents who experience a breakup. The focus of this study is directed at the resilience aspect on individuals and the factors that influence individuals in achieving resilience after facing difficult conditions after a breakup. The research subjects who participated in this study were two high school adolescents aged 15-18 years who lived in Yogyakarta. The method used is qualitative research with a case study approach. Data collection was carried out by in-depth interview method. The results of this study indicate that the adolescents in this study reached a resilient state and were able to get through the breakup period.*

**Keywords:** *resilience, adolescent, romantic breakup*

**Abstrak.** Kondisi hubungan romantis tidak selalu berjalan lancar, akan ada permasalahan-permasalahan yang muncul yang menimbulkan pertengkaran atau bahkan putus cinta. Remaja pun tidak luput dari peristiwa ini. Ada remaja yang merasa terpuruk setelah putus cinta namun dapat mengalami adaptasi positif sehingga bangkit lagi. Kemampuan untuk beradaptasi secara positif ini disebut dengan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi remaja yang mengalami putus cinta. Fokus pada penelitian ini diarahkan pada aspek resiliensi pada individu beserta faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam mencapai resiliensi setelah menghadapi kondisi yang sulit setelah putus cinta. Responden penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah dua orang remaja SMA/SMK berusia 15-18 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Masing-masing perempuan dan laki-laki. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara *in depth* (mendalam). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja penelitian ini mencapai kondisi yang resilien dan dapat melewati masa putus cintanya.

**Kata kunci:** *resiliensi, remaja, putus cinta*