

ABSTRAK

**RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA (STUDI
FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG TERLEPAS DARI TOXIC
RELATIONSHIP)**

Maria Luciane Wangge

Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2024

Resiliensi diperlukan bagi setiap individu, termasuk pada dewasa awal yang memiliki tanggung jawab yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi dari remaja dewasa awal pasca putus cinta yang *toxic*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana peneliti melakukan pengumpulan data lewat wawancara. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa berusia 20-25 tahun yang sudah putus dan pernah mengalami hubungan percintaan yang beracun (*toxic relationship*) yang berjumlah 3 orang. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini ialah melalui proses membuat transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, lalu menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari objek penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan dalam membangun resiliensi, individu cenderung mencari hiburan untuk melupakan perasaannya, mencari kesibukan, berolahraga, melakukan hal baru sebagai strategi koping, beradaptasi dengan hal-hal baru, melakukan afirmasi positif. Setelah mendapat tekanan, individu akan perlahan bangkit karena memiliki kemauan untuk belajar, kesadaran akan identitas diri, pemberian makna positif terhadap situasi yang dialami, dan bersikap realistis. Dalam mencapai kondisi resilien, individu dibantu oleh situasi yang yang membuatnya nyaman dan merasa diterima, dan juga dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Hubungan percintaan di masa lalu cukup berpengaruh pada kehidupan individu di masa sekarang, mereka menutup diri, lebih berhati-hati dalam mencari pasangan, membatasi diri karena memiliki ketakutan akan hubungan percintaan yang baru.

Kata kunci : Resiliensi, hubungan beracun, makna hidup, masa lalu, masa depan.

ABSTRACT

**INDIVIDUAL RESILIENCE IN EARLY ADULTS POST BREAKUP
(PHENOMENOLOGICAL STUDY OF STUDENTS WHO ARE SET AWAY
FROM TOXIC RELATIONSHIP)**

Maria Luciane Wangge

Guidance and Counseling

Sanata Dharma University

2024

Resilience is necessary for every individual, including early adults who have complex responsibilities. This study aims to determine the resilience picture of early adult adolescents after a toxic breakup

This research uses a qualitative method, where researchers collect data through interviews. The subjects of this research were students aged 20-25 years who had broken up and had experienced toxic relationships, totaling 3 people. The data analysis technique used in this research is through the process of making interview transcripts, data reduction, data presentation, then concluding the data that has been collected from the object of this research.

The results showed that in building resilience, individuals tend to seek entertainment to forget their feelings, find busyness, exercise, do new things as a coping strategy, adapt to new things, do positive affirmations. After being under pressure, individuals will slowly rise because they have the willingness to learn, awareness of self-identity, giving positive meaning to the situation experienced, and being realistic. In achieving a resilient state, individuals are assisted by situations that make them comfortable and feel accepted, and also social support from family, friends, and the surrounding environment. Past romantic relationships are quite influential in the lives of individuals in the present, they close themselves, are more careful in finding partners, limit themselves because they have fears of new romantic relationships.

Keywords: Resilience, toxic relationships, meaning of life, past, future

