

## **Resilience of adolescents with parents experiencing divorce**

1. Pasya SM Sinaga
2. Nur Asmaiya Aisyah Hasibuan
3. Chenny Chynderella Natio

Major: Psychology

Faculty of Psychology, University of Prima Indonesia

### **ABSTRACT**

Parental divorce can have psychological impacts on adolescents, such as sadness, anger, social withdrawal, and relationship trauma. Therefore, resilience is needed to help adolescents adapt, manage stress, and recover from these conditions. This study used a qualitative approach with a case study design. The subjects were selected using purposive sampling with the criteria of adolescents aged 15-25 years whose parents had divorced. Data were collected through observation and in-depth interviews conducted with four research subjects. The results showed that some subjects experienced more severe psychological pressure, such as relationship trauma, anxiety, and thoughts of ending their lives. However, over time all four subjects were able to develop resilience in dealing with these conditions. The most prominent aspects of resilience were optimism, empathy, and self-efficacy, which helped the subjects view the future more positively and continue their lives in a better direction. This process was also supported by spiritual approaches, social support, and professional assistance. At the early stage of parental divorce, the subjects experienced difficulties in emotional regulation and impulse control; however, these abilities gradually developed through the adjustment process, enabling them to manage their emotions and recover from difficult experiences.

**Keywords: Resilience., Adolescents., Parental Divorce.**

**RESILIENSI REMAJA  
DENGAN ORANG TUA YANG MENGALAMI  
PERCERAIAN**

1. Pasya SM Sinaga
2. Nur Asmajja Aisyah Hasibuan
3. Chenny Chynderella Natio

Jurusan Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

**ABSTRAK**

Perceraian orang tua dapat menimbulkan dampak psikologis pada remaja, seperti kesedihan, kemarahan, penarikan diri, dan trauma relasi. Oleh karena itu, resiliensi diperlukan agar remaja mampu beradaptasi, mengelola stres, dan bangkit dari kondisi tersebut. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan desain studi kasus. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sampel remaja berusia 15-25 tahun yang mana kedua orangnya telah bercerai. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan terhadap 4 orang subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan beberapa subjek juga muncul tekanan psikologis yang lebih berat seperti trauma relasi, kecemasan, dan pikiran untuk mengakhiri hidup. Namun, seiring waktu keempat subjek mampu mengembangkan resiliensi dalam menghadapi kondisi tersebut. Aspek resiliensi yang paling menonjol adalah optimisme, empati, dan self-efficacy, yang membantu subjek memandang masa depan secara lebih positif serta tetap melanjutkan kehidupan dengan lebih baik. Proses ini juga didukung oleh pendekatan spiritual, dukungan sosial, dan bantuan profesional. Pada awal perceraian, subjek mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan kontrol impuls, tetapi kemampuan tersebut berkembang seiring proses penyesuaian diri sehingga subjek mampu mengelola emosi dan bangkit dari pengalaman sulit.

**Kata kunci: Resiliensi., Remaja., Perceraian orang tua**