

# PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA PUTRI DI PANTI ASUHAN AL-MAR'ATUS SHALIHAH

## RINGKASAN

Alnesa Fadiya<sup>1</sup>, Hesty Yuliasari<sup>2</sup>

**Latar Belakang:** Remaja di panti asuhan kerap mengalami tekanan emosional, kehilangan dukungan keluarga, serta stigma sosial yang berdampak pada rendahnya kemampuan resiliensi. Kondisi ini menyebabkan kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup secara adaptif. Pelatihan regulasi emosi dibutuhkan sebagai upaya untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan membangun ketahanan diri yang lebih kuat.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah remaja putri berusia 11-18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap peningkatan resiliensi.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisis menunjukkan peningkatan resiliensi yang signifikan setelah pelatihan regulasi emosi, dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam memperkuat resiliensi remaja putri di panti asuhan, membantu remaja putri mengelola emosi secara lebih adaptif dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

**Kesimpulan:** Hasil ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Regulasi Emosi, Remaja Putri, Pelatihan, Panti Asuhan.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING TO INCREASE RESILIENCE IN FEMALE ADOLESCENTS AT AL-MAR'ATUS SHALIHAH ORPHANAGE

## ABSTRACT

Alnesa Fadiya<sup>1</sup>, Hesty Yuliasari<sup>2</sup>

**Background:** Adolescent girls in orphanages often experience emotional pressure, lack of family support, and social stigma, all of which contribute to low resilience. These conditions lead to difficulties in facing life challenges adaptively. Emotion regulation training is needed as an effort to improve emotional management skills and build stronger psychological resilience.

**Research Objective:** This study aims to examine the effect of emotion regulation training on increasing resilience among adolescent girls at Al-Mar'atus Shalihah Orphanage.

**Research Method:** This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The subjects were adolescent girls aged 11–18 years living at Al-Mar'atus Shalihah Orphanage, selected through purposive sampling. Data were collected before and after the training and analyzed using paired sample t-test to determine the effect of the training on resilience improvement.

**Research Results:** The results showed a significant increase in resilience after the emotion regulation training, with a significance value of  $p < 0.001$ . This indicates that the training effectively strengthened resilience by helping adolescent girls manage their emotions more adaptively and respond to life's challenges more positively.

**Conclusion:** The results conclude that the research hypothesis is accepted, indicating that emotion regulation training is effective in increasing resilience among adolescent girls at Al-Mar'atus Shalihah Orphanage.

**Keywords:** Resilience, Emotion Regulation, Female Adolescents, Training, Orphanage.

---

<sup>1</sup> Student of the Undergraduate Psychology Program, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup> Lecturers of the Undergraduate Psychology Program, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University