

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panti asuhan adalah lembaga sosial yang berperan sebagai pendukung tumbuh kembang anak-anak yang tinggal dengan keluarga ataupun tidak memiliki keluarga (Kristianti & Kristinawati, 2021). Panti asuhan berfokus dalam menjalankan kesejahteraan sosial sebagai penyedia layanan yang mendukung kesejahteraan bagi anak yang terlantar. Lembaga panti asuhan menjalankan peran dalam merawat, mendidik, serta membantu anak-anak yang membutuhkan dengan memberikan perhatian, bimbingan, dan memberi kebutuhan fisik, mental, serta sosial sebagai pengganti peran orang tua atau wali (Aulia & Rahayu, 2022).

Panti asuhan dihuni oleh anak-anak dengan beragam usia, mulai dari balita hingga remaja. Tidak hanya anak-anak kecil, didalamnya juga terdapat remaja yang menetap dan menjalani kehidupan di panti asuhan. Remaja merupakan individu yang sedang berada pada fase kanak-kanak menuju dewasa. Remaja dalam fase ini menjalani proses perkembangan yang dinamis serta menghadapi berbagai perubahan yang signifikan di dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi perubahan emosional, sosial, kognitif, dan fisik (Suryana et al., 2022). Menurut Santrock (Ragita & Fardana, 2021) remaja merupakan tahap perkembangan yang dialami oleh individu dengan rentang usia 11-18 tahun.

Pada fase ini, remaja mulai mencari identitas diri, membangun hubungan sosial, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Secara ideal, masa remaja merupakan masa transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, remaja diharapkan dapat menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan, seperti membentuk identitas diri yang stabil, mengembangkan kemandirian dari orang tua, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, serta mempersiapkan diri untuk peran-peran dewasa di masa mendatang (Santrock, 2018).

Remaja juga mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak, mempertimbangkan berbagai sudut pandang, serta mulai membangun nilai dan prinsip hidupnya sendiri. Secara emosional, remaja yang berkembang secara sehat idealnya mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik, serta memiliki kontrol diri dalam menghadapi tekanan. Kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan juga menjadi indikator penting dari perkembangan remaja yang ideal, karena hal ini akan mendukung proses pendewasaan dan kesiapan mereka dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya (Izzani, Octaria, & Linda, 2024).

Beberapa penelitian pada remaja menunjukkan bahwa permasalahan psikologis lebih banyak muncul pada remaja perempuan. Menurut *World Health Organization* (Syehifi, Nariyanto, & J.Idu, 2024) tingkat stres di dunia sangat tinggi, dengan hampir 350 juta remaja mengalami stres.

Perempuan mengalami stres dengan jumlah yang lebih tinggi (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%) dan cenderung meningkat setiap satu dekade. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abas, Boekosoe, Tarigan (2023) ditemukan bahwa remaja perempuan lebih sering mengalami gangguan kesehatan mental emosional dibandingkan laki-laki.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah bagaimana remaja mengatasi tekanan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja seringkali menghadapi berbagai faktor pemicu stres, seperti tuntutan akademik, konflik interpersonal, tekanan dari lingkungan sosial, serta perubahan emosional yang belum stabil (Pasaribu & Tarigan, 2023). Remaja panti asuhan juga mengalami kondisi-kondisi tersebut, dimana mereka berada pada keadaan psikologis yang berbeda dibandingkan seperti remaja pada umumnya.

Menurut Harjanti (2021) bahwa kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan cenderung berada pada tingkat yang rendah dibandingkan remaja yang tinggal bersama orangtua. Temuan ini didukung oleh penelitian Aesijah, Prihartanti, dan Prastiti (2016), yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan sering kali dianggap hanya sekadar individu biologis, dan kebutuhan pada psikologis remaja belum sepenuhnya tercukupi. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa secara emosional, remaja di panti asuhan berada dalam kondisi yang kurang sejahtera, dengan emosi negatif seperti perasaan sedih yang dirasakan oleh 100% remaja, marah sebesar

57,89%, jengkel sebesar 84,21%, kesulitan dalam belajar sebanyak 5,26%, dan rasa percaya diri yang rendah sebesar 21,05%.

Salah satu panti asuhan yang menaungi dan merawat anak-anak serta remaja adalah Panti Al-Mar'atus Shalihah. Remaja panti asuhan memiliki masalah psikologis yang berbeda dan lebih kompleks dari remaja pada umumnya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada hari Senin, 05 Mei 2025 dengan remaja diketahui bahwa banyak dari remaja enggan menggunakan istilah “anak panti” karena stigma negatif yang kerap melekat dan menimbulkan rasa malu. Meskipun demikian, di balik usaha untuk menepis label tersebut, terdapat perasaan rendah diri dan ketidakpercayaan diri yang cukup mendalam. Banyak remaja yang merasakan ketidakstabilan emosional akibat pengalaman hidup yang tidak menentu dan kurangnya dukungan keluarga secara utuh. Kondisi ini mempengaruhi bagaimana mereka memandang diri sendiri serta masa depan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat ketahanan mental atau resiliensi yang cenderung rendah.

Faktor jarak dan keterpisahan dari orang tua serta latar belakang keluarga yang berbeda-beda menjadi pemicu utama menurunnya motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa remaja kehilangan salah satu atau kedua orang tua, sementara yang lain tinggal dalam keluarga yang tidak harmonis atau bahkan berkonflik. Keadaan ini sering menimbulkan rasa putus asa dan kerap kali membuat mereka merasa kurang memiliki harapan untuk memperbaiki masa depan. Akibatnya, semangat belajar dan

usaha untuk berprestasi juga melemah, sehingga proses pengembangan diri dan peningkatan resiliensi menjadi sangat terhambat.

Ketika menghadapi masalah, remaja putri panti asuhan sering kali merasa putus asa dan tidak tahu harus berbuat apa. Putus asa ini terlihat dalam berbagai hal, seperti sulitnya bangkit setelah mengalami kegagalan di sekolah, kehilangan semangat untuk mencoba hal baru, atau menyerah sebelum berusaha karena takut hasilnya tidak sesuai harapan. Keterbatasan yang dialami sejak kecil membuat remaja banyak berpikir bahwa kegagalan adalah sesuatu yang tidak bisa diubah.

Berdasarkan hasil wawancara, dalam hal regulasi emosi mayoritas remaja putri di panti menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola perasaan mereka secara sehat. Banyak di antara remaja putri yang cenderung memendam emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan rasa kecewa, tanpa memiliki ruang yang memadai untuk berbagi atau menyalurkan perasaan tersebut. Ketakutan akan penilaian negatif dan kekhawatiran untuk merepotkan orang lain menyebabkan mereka lebih memilih menyimpan masalah secara internal, yang justru meningkatkan tekanan psikologis dan memperburuk kondisi emosional. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Rudolph, et al (2024) yang menunjukkan bahwa remaja putri cenderung menggunakan strategi penghindaran emosional dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, sehingga lebih rentan terhadap stres dan gangguan psikologis.

Keterbatasan dukungan sosial dan komunikasi yang efektif juga memperparah masalah regulasi emosi yang dialami oleh para remaja putri panti asuhan. Tanpa adanya tempat atau sosok yang dapat dipercaya untuk mendengarkan dan memahami. Berdasarkan hasil wawancara, remaja menyatakan bahwa ketika emosi negatif muncul, mereka kesulitan menenangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Beberapa remaja bahkan mengungkapkan bahwa mereka meluapkan emosi dengan cara yang tidak tepat, seperti membentak teman, membuang barang, atau menangis dalam waktu yang lama tanpa tahu bagaimana cara menenangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatur dan menyalurkan emosi secara sehat masih belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan wawancara yang sama, remaja juga menunjukkan kemampuan yang masih rendah dalam menghadapi tekanan. Ketika diberikan pertanyaan mengenai bagaimana cara mereka menghadapi kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan di masa lalu, remaja umumnya menyatakan bahwa mereka sering merasa tidak mampu untuk bangkit kembali. Remaja mudah kehilangan semangat, merasa putus asa, dan kurang percaya diri ketika mengalami kegagalan, seperti nilai rendah atau teguran dari pengasuhnya. Tidak jarang pula remaja memilih untuk berhenti mencoba dan enggan melanjutkan usaha ketika menghadapi tantangan. Temuan ini menunjukkan pentingnya keterampilan pengelolaan

emosi sebagai bagian dari upaya meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi dan melewati tekanan hidup secara lebih positif dan mandiri.

Berdasarkan temuan dalam studi yang telah dilakukan oleh Damayanti dan Sandjaja (Shintaningtyas & Wibawa, 2020) dengan ditempatkannya anak di panti asuhan, remaja putri merasa adanya penolakan dari keluarga terhadap dirinya. Para remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan aspek emosi negatif seperti amarah, dendam, dan dikhianati. Perasaan yang dialami dapat membuat remaja kesulitan dalam menjalani hidup dan menemukan makna dalam kehidupannya. Menurut Anwar (2015) anak-anak yang menetap di panti asuhan menghadapi berbagai permasalahan psikologis, akibat banyaknya kebutuhan emosional yang belum terpenuhi, serta kurangnya rasa aman, kasih sayang, dan ketidakjelasan harapan mengenai masa depan.

Remaja panti asuhan sering kali tumbuh tanpa dukungan orang tua secara langsung, yang berpengaruh dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Tidak seperti remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga, remaja panti asuhan cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun kepercayaan diri dan memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih rendah karena stigma sosial serta keterbatasan interaksi keluarga. Identitas ini bisa muncul karena remaja merasa berbeda, baik dari segi status sosial maupun dalam hal memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis (Anugrahwati & Wiraswati, 2020).

Selain itu, pada lingkungan eksternal pelabelan terhadap anak-anak panti asuhan seringkali bersifat negatif, masyarakat cenderung menilai anak panti asuhan sebagai anak yang minim perhatian, kurang mendapatkan rasa kasih sayang, atau memiliki keterbatasan dalam pendidikan dibandingkan anak-anak lainnya. Berdasarkan penelitian dari Resty (2016) menyatakan bahwa di masyarakat seringkali terdapat pandangan negatif terhadap anak panti asuhan. Hal tersebut jika dibiarkan dapat menimbulkan rasa malu, kurang rasa percaya diri, rendahnya penghargaan terhadap dirinya sendiri, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

Berdasarkan kondisi yang dialami tersebut menjadikan remaja panti membutuhkan sikap daya tahan dalam kondisi tertekan di kehidupannya, kondisi ini disebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah proses dalam menemukan dan mengenali hal-hal positif dibalik kesulitan, serta memanfaatkannya sebagai kekuatan untuk bangkit kembali, dan optimis dalam menggapai harapan, dan kebahagiaan sebagai tujuan hidup (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Menurut Reivich dan Shatte (Kristianti & Kristinawati, 2021) kemampuan individu dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian diri saat menghadapi peristiwa yang berat atau masalah dalam kehidupannya disebut dengan resiliensi.

Remaja dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih rentan merasa lemah, tidak berdaya, serta mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dan perubahan. Ketidaksiapan remaja dalam beradaptasi terhadap tantangan membuat remaja lebih mudah menyerah dan mengalami

ketidakstabilan emosional (Wahyuni & Wulandari, 2021). Sedangkan, remaja dengan resiliensi yang tinggi mampu berpikir kritis, memiliki kemampuan memecahkan masalah dengan lebih efektif, dan dapat menemukan sisi positif dari pengalaman hidupnya. Remaja juga memiliki keterampilan sosial yang baik, yang memungkinkan remaja dapat mengubah lingkungan yang sulit menjadi sumber motivasi untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup (Mallick & Kaur, 2016). Ketika remaja panti asuhan mempunyai tingkat resiliensi tinggi, remaja akan lebih mampu mengatasi hambatan, menghadapi tantangan, bangkit dari kesulitan, serta membangun masa depan yang lebih baik sehingga resiliensi menjadi hal yang penting untuk remaja panti asuhan.

Resiliensi dapat terbentuk dari beberapa faktor mendukung, menurut Reivich dan Shatte (Hendriani, 2018) meliputi optimisme, pengendalian impuls, efikasi diri, analisis kausal, empati, serta regulasi emosi. Regulasi emosi yang cukup baik membuat individu bisa merespons situasi secara adaptif dan tepat. Menurut Rahmawati, Hardjajani, dan Karyanta (2015) Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk meningkatkan emosi yang positif seperti bahagia dan gembira, serta mengurangi emosi yang negatif seperti amarah dan kesedihan. Emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku individu. Perubahan emosi dapat mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang, serta dapat memicu perubahan emosi pada orang lain di sekitarnya. Misalnya, perasaan marah atau frustrasi yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan perilaku agresif, sementara emosi

positif dapat mendorong perilaku prososial dan meningkatkan interaksi sosial yang baik (Marie, 2021).

Kondisi emosi yang tepat dapat dimunculkan pada remaja dengan cara pelatihan atau pembiasaan, salah satunya dengan pelatihan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan bentuk pengendalian yang dijalankan individu terhadap emosinya. Hasilnya berupa perubahan dalam perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, ataupun dikendalikan dalam ekspresi (Aziza & Sunawan, 2021). Pelatihan regulasi emosi ini merupakan program yang dirancang untuk membantu individu, khususnya remaja, dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif (Mirza, et al., 2021). Pelatihan regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan ketahanan individu, termasuk remaja di panti asuhan. Kemampuan mengelola emosi secara efektif membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih adaptif.

Berdasarkan penjelasan diatas, diperlukan upaya untuk membantu remaja putri panti asuhan agar dapat membangun resiliensi yang kuat melalui pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini diharapkan remaja putri mampu menjalankan perannya secara optimal sehingga dapat memberikan dampak yang positif dalam kemajuan bangsa. Hal ini juga didukung oleh penelitian Andriani, Afiatin, dan Sulistyarini (2017) yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan resiliensi pada *caregiver* keluarga pasien skizofrenia. Efektivitas tersebut dipengaruhi oleh adanya faktor psikologis pendukung seperti dukungan sosial dan koping

spiritual, yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Selain itu, hasil kualitatif menunjukkan bahwa subjek yang memperoleh dukungan emosional dan pengalaman berbagi selama pelatihan cenderung mengalami peningkatan resiliensi yang lebih signifikan.

Penelitian serupa diteliti oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) dimana hasilnya menunjukkan adanya dampak dari regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa yang bersekolah di asrama SMA "X" berbasis sistem semi-militer. Regulasi emosi membantu meningkatkan resiliensi siswa dengan memungkinkan mereka mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan yang disiplin, dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Dengan kontrol emosi yang baik, mereka mampu merespons tekanan secara positif serta membangun hubungan sosial yang lebih harmonis, sehingga ketangguhan psikologis mereka semakin berkembang. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Izzaturrohmah dan Khaerani (2018) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual.

Adapun pelatihan yang diberikan berupa keterampilan dalam regulasi emosi, dengan pengenalan sebagai langkah awal untuk membantu memahami cara-cara mengurangi emosi negatif. Selanjutnya remaja diberikan pemahaman tentang hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku. Menurut Gross (2014) keterampilan mengontrol emosi

memungkinkan individu untuk mengelola emosi dengan baik, sehingga akan lebih memahami cara menghadapi situasi yang sulit. Keterampilan dalam menyalurkan respons emosional ini mengajarkan remaja putri untuk menyadari emosi yang dirasakan dan mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dengan norma lingkungan.

Salah satu tahapan penting dalam pelatihan regulasi emosi menurut Gross (2015) adalah seleksi situasi, yaitu kemampuan individu untuk memilih secara sadar lingkungan atau kondisi yang dapat meminimalkan emosi negatif dan mendukung munculnya emosi positif. Tahapan ini berkaitan erat dengan aspek resiliensi, khususnya dalam hal kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Pada remaja putri di panti asuhan, kemampuan untuk memilih situasi yang sesuai dengan kebutuhan emosionalnya menjadi bekal penting dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Ketika mereka mampu menghindari lingkungan yang berpotensi menimbulkan stres dan lebih memilih aktivitas atau ruang yang mendukung kenyamanan emosional, maka mereka juga belajar untuk lebih bijak dalam mengambil keputusan. Kemampuan ini membuat remaja panti lebih gigih dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan, sekaligus meningkatkan ketahanan psikologis dalam jangka panjang.

Berdasarkan urgensi yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Al-Mar'atus Shalihah. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelatihan regulasi emosi

berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi pada remaja putri di panti asuhan tersebut.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Tujuan penelitian yang dilakukan untuk memberikan partisipasi dalam memperluas teori regulasi emosi dan resiliensi terhadap remaja, khususnya pada remaja putri panti asuhan. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur tentang pelatihan regulasi emosi sebagai intervensi dalam memperkuat resiliensi pada remaja panti asuhan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharap mampu dijadikan sumber pemahaman serta informasi yang jelas mengenai dampak pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat dalam penelitian diharapkan mampu dijadikan sumber atau referensi tambahan informasi mengenai penelitian yang selanjutnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali penelitian terkait pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

c. Bagi Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan program pengembangan diri bagi remaja putri. Pelatihan regulasi emosi yang diterapkan dapat menjadi bagian dari program kesejahteraan mental yang lebih terstruktur dan mendukung tumbuh kembang remaja putri panti asuhan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan resiliensi sebagai variabel tergantung dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Penelitian pada topik regulasi emosi dan resiliensi sudah banyak diteliti oleh penelitian-penelitian sebelumnya, akan tetapi peneliti melakukan penelitian yang berbeda dari penelitian-penelitian yang sebelumnya.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan antara lain oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) melakukan sebuah penelitian yang berjudul Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang

Usia Remaja Pasca Kematian Orang Tua. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* sebagai dasar dalam menentukan populasi sampel. Partisipan merupakan mahasiswa yang kehilangan salah satu orang tuanya. Adapun teori yang digunakan peneliti adalah teori regulasi emosi dari Gross. *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa dengan kontribusi sebesar 30,2%.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Ningrum, Matulesy, dan Rini (2019) dengan judul Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja. Penelitian ini menggunakan metode analisis non parametrik. Partisipan merupakan siswa SMK 605 siswa. Teori yang diterapkan mencakup teori regulasi emosi oleh Thompson serta teori konformitas dari Myers. Skala regulasi digunakan sebagai alat ukur pada penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa melalui konformitas teman sebaya terdapat hubungan terhadap kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja dan regulasi emosi mempunyai hubungan negatif terhadap kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja

Penelitian terdahulu diteliti oleh Luthfi dan Husni (2020) yang berjudul *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi. Sampel dalam penelitian diperoleh melalui *insidental sampling*. Partisipan sebanyak 220 santri remaja. Adapun teori yang digunakan merupakan teori regulasi emosi yang

dikemukakan oleh Gross. Alat ukur pada penelitian ini adalah *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil dari penelitian membuktikan adanya hubungan *peer attachment* dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal* serta pada regulasi emosi *expressive suppression*.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016) dengan judul Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. Metode kuantitatif dengan penelitian asosiatif digunakan dalam penelitian ini. Partisipan merupakan 95 siswa dan siswi dari beberapa sekolah tinggi kedinasan. Teori pada penelitian ini mengacu pada teori resiliensi dari Reivich dan Shatte serta teori stres yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten. Alat ukur dalam mengukur resiliensi adalah RQ (*Resilience Quotient*) dan SLSI (*Student-Life Stress Inventory*) untuk mengukur stres. Temuan penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan pada dimensi pada resiliensi dan dimensi pada stres. Keterkaitan paling kuat ditemukan pada dimensi *emotional regulation* dan dimensi *empathy* dimana dimensi tersebut bereaksi terhadap stressor. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah mengalami stres. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat stress, maka semakin rendah resiliensinya.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Lucia dan Kurniawan (2017) dengan judul Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi pada Karyawan. Pada penelitian ini, partisipan merupakan 113 orang karyawan dengan agama kristen. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dan

metode korelasional sebagai desain penelitiannya. Adapun teori pada penelitian ini adalah teori resiliensi dari Wagnild dan Young. Variabel resiliensi diukur menggunakan angket kuesioner yang diadaptasi oleh Wagnild & Young yaitu *14 items Resilience Scale (RS-14)*. Temuan penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi pada karyawan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan resiliensi.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Steven dan Prihatsanti (2017) dengan judul Hubungan Antara Resiliensi dengan *Work Engagement* pada Karyawan Ban Panin Cabang Menara Imperium Kuningan Jakarta. Partisipan dalam penelitian merupakan 82 karyawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Adapun teori yang dipakai merupakan teori resiliensi McEwen. Skala resiliensi yang dikembangkan dari aspek-aspek resiliensi menurut McEwen digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif terhadap ketahanan dan keterikatan kerja. Semakin tinggi ketahanan karyawan, maka semakin tinggi pula keberlangsungan mereka terhadap pekerjaan.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Isnaini dan Muhid (2021) dengan judul Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. Teori pada penelitian ini adalah teori resiliensi dari Grotberg. Metode kualitatif digunakan dalam metode penelitian yang sedang

dilakukan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial mempunyai dampak terhadap tingkat resiliensi remaja di panti asuhan.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Muliawiharto dan Masykur (2020) dengan judul Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengasuh dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Tembalang. Pada penelitian ini metode kuantitatif digunakan sebagai metode penelitian. Partisipan yang digunakan yaitu remaja yatim dan/atau piatu. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi remaja yatim piatu.

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Wulandari dan Mawardah (2023) dengan judul Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang. Pada penelitian ini menerapkan metode kuantitatif. Partisipan pada penelitian yaitu 95 subjek remaja panti asuhan. Hasil penelitian membuktikan adanya keterkaitan penerimaan diri terhadap resiliensi remaja Panti Asuhan.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti yang sebelumnya, oleh karena itu terdapat beberapa perbedaan yaitu:

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, dimana topik yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Al-Mar’atus Shalihah”. Pada penelitian oleh Ningrum,

Matulessy, dan Rini (2019) menggunakan dua variabel bebas, yakni regulasi emosi dan konformitas teman sebaya. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya fokus pada satu variabel bebas, yakni pelatihan regulasi emosi.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menerapkan teori yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Dimana penelitian menerapkan teori Resiliensi dari Connor dan Davidson sedangkan penelitian lain seperti penelitian oleh Ningrum, Matulessy, dan Rini (2019) yang menggunakan teori dari Wagnild dan Young. Selain itu teori yang digunakan pada regulasi emosi menggunakan teori dari Gross seperti penelitian sebelumnya.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Sedangkan pada penelitian Septiani dan Fitria (2016) menggunakan subjek siswa dan siswi dari beberapa sekolah tinggi kedinasan. dan pada penelitian Lucia dan Kurniawan (2017) menggunakan subjek karyawan dengan agama kristen. Pada penelitian Isnaini dan Muhid (2021) menggunakan subjek remaja panti asuhan secara general sedangkan penelitian ini fokus menggunakan remaja putri di panti asuhan.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, dimana pada penelitian ini

memakai Resiliensi CD (Connor-Davidson) sebagai alat ukur sedangkan pada penelitian oleh Septiani dan Fitria (2016) menggunakan RQ (*Resilience Quotient*).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, terutama dalam fokus pada remaja putri di panti asuhan. Sebagian besar penelitian sebelumnya bersifat umum dan belum secara khusus meneliti kelompok ini. Selain itu, intervensi terstruktur di lingkungan panti asuhan juga masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah, sehingga dapat mengisi kekosongan kajian dan memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif.