

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Penelitian Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 5 Mei hingga 28 Mei 2025, dengan lokasi pengambilan data di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah yang berada di Jalan Bantul KM 7,5 Pucung RT. 54, RW. 55, No. 112, Pucung, Pendowoharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281. Panti asuhan tersebut berupa asrama dua lantai dengan sistem kamar berkelompok yang diisi oleh beberapa orang. Selain itu, terdapat pendopo terpisah dari asrama yang digunakan untuk kegiatan ibadah dan berkumpul. Pendopo inilah yang kemudian dimanfaatkan sebagai tempat pelaksanaan pelatihan. Jumlah anak yang tinggal di panti asuhan tersebut sebanyak 25 orang.

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek serta partisipan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Secara khusus, subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di lingkungan panti asuhan, sehingga keberadaannya dalam suatu lingkungan yang terstruktur dan homogen memungkinkan penelitian dilakukan secara terarah. Penelitian ini akan dilaksanakan dalam tujuh tahapan dan berlangsung selama kurang lebih sebulan.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara *offline* di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah dikarenakan seluruh subjek penelitian merupakan penghuni tetap di panti asuhan tersebut. Lokasi pelaksanaan yang bertepatan dengan tempat tinggal subjek menjadi pilihan yang tepat agar keterlibatan subjek dalam kegiatan pelatihan dapat berlangsung secara optimal. Pelaksanaan di lokasi yang familiar bagi subjek penelitian diharapkan dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman dan kondusif, sehingga subjek lebih mudah untuk terlibat secara aktif. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan langsung di panti asuhan juga ditujukan untuk meminimalkan adanya gangguan dari faktor eksternal yang tidak berkaitan dengan pelatihan serta sebagai bentuk kontrol terhadap variabel luar yang berpotensi memengaruhi proses dan hasil intervensi. Adanya kontrol tersebut, keabsahan hasil penelitian diharapkan dapat lebih terjaga.

Pelaksanaan pelatihan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Pelatihan ini dirancang dengan pendekatan terstruktur yang mencakup tujuh sesi dengan tujuan akhir untuk meningkatkan resiliensi remaja putri Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara dalam membantu subjek memahami emosinya, mengenali cara-cara dalam mengelola emosi secara adaptif, dan mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup yang mereka alami.

2. Persiapan Pelatihan

Pada tahapan ini peneliti melakukan seluruh persiapan sebelum melakukan penelitian, tahapan-tahapan persiapan pelatihan sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Pada tahap persiapan administrasi, peneliti melakukan berbagai langkah yang diperlukan untuk memastikan kelancaran proses pelaksanaan penelitian. Salah satu bentuk persiapan administratif yang dilakukan adalah pengurusan surat izin penelitian dari institusi pendidikan, dalam hal ini adalah Fakultas Ekonomi dan Sosial, yang dikeluarkan dengan nomor surat B/829/FES/V/2025. Surat izin tersebut ditujukan kepada Ketua Pondok Yatim, Piatu, dan Dhuafa Al-Mar'atus Shalihah selaku pihak instansi tempat pelaksanaan penelitian, sebagai bentuk resmi permohonan izin untuk melakukan kegiatan pelatihan regulasi emosi di lingkungan panti asuhan tersebut.

Peneliti juga mempersiapkan lembar *informed consent* yang diberikan kepada subjek penelitian, yakni remaja putri di panti asuhan yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. *Informed consent* ini berisi penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko dari kegiatan pelatihan, serta menekankan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan dapat dihentikan kapan saja tanpa konsekuensi negatif. *Informed consent*

ditandatangani oleh partisipan sebagai bentuk persetujuan setelah mereka memahami sepenuhnya isi dan ketentuan yang tercantum.

Peneliti juga menjalin koordinasi dengan pengurus panti asuhan terkait berbagai aspek teknis dan logistik, seperti penentuan lokasi kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta kesiapan sarana dan prasarana yang mendukung jalannya pelatihan. Koordinasi ini dilakukan untuk menciptakan kesepahaman antara peneliti dan pihak panti asuhan, sehingga pelatihan dapat dilaksanakan secara kondusif dan sesuai dengan kebutuhan partisipan.

Peneliti juga mempersiapkan berbagai perangkat administrasi pendukung, seperti lembar absensi partisipan, lembar observasi untuk menilai keterlibatan dan respons partisipan selama kegiatan, serta lembar aktivitas yang digunakan dalam setiap sesi pelatihan sebagai media eksplorasi diri dan refleksi. Seluruh dokumen tersebut disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan alur pelatihan regulasi emosi yang telah dirancang, guna memastikan bahwa kegiatan berjalan secara terarah dan terdokumentasi dengan baik.

b. Persiapan Rancangan Modul

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan rancangan modul pelatihan regulasi emosi yang akan digunakan sebagai pedoman utama dalam pelaksanaan intervensi pada penelitian ini. Rancangan modul tersebut disusun dengan memodifikasi modul pelatihan

regulasi emosi dari Gina dan Fitriani (2023), yang disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan subjek, yakni remaja putri panti asuhan. Dalam proses penyusunannya, peneliti secara aktif berdiskusi dengan dosen pembimbing skripsi serta seorang psikolog yang juga berperan sebagai trainer dalam pelatihan. Selain itu, untuk memastikan kesesuaian materi dan prosedur, modul ini telah melalui proses penilaian oleh *expert judgment* yang merupakan ahli dalam bidang psikolog klinis dan memiliki pengalaman luas dalam bidang pelatihan psikologis.

Hasil proses penilaian oleh *expert judgment* menunjukkan adanya beberapa rekomendasi perbaikan terhadap modul yang telah disusun. Perbaikan tersebut mencakup penambahan durasi waktu pada setiap sesi agar pelaksanaan pelatihan dapat berlangsung secara optimal. Prosedur setiap aktivitas dalam modul juga diperinci dengan lebih detail agar *trainer* memiliki panduan yang jelas dalam melaksanakan setiap sesi. Beberapa penyesuaian prosedur juga dilakukan, seperti pada sesi kedua di mana aktivitas pelatihan dirancang lebih lengkap yaitu menambahkan pertanyaan kepada partisipan mengenai harapan dalam pelatihan ini.

Dengan penyesuaian-penyempurnaan tersebut, diharapkan modul pelatihan ini tidak hanya mampu memberikan pemahaman konseptual mengenai regulasi emosi, tetapi juga membekali remaja putri panti asuhan dengan keterampilan praktis dalam mengelola

emosi secara adaptif. Materi pelatihan disusun secara lengkap dan sistematis, mencakup komponen teori, contoh konkret, serta tahapan pelaksanaan aktivitas. Setiap sesi juga dilengkapi dengan lembar aktivitas sebagai alat bantu yang akan digunakan oleh partisipan dalam proses latihan dan refleksi. Lembar aktivitas ini dirancang agar selaras dengan tujuan tiap sesi dan disusun dengan format yang menarik dan dipahami oleh partisipan.

c. Persiapan Alat Ukur Resiliensi

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala resiliensi yang disusun oleh Prawita, Heryadi, dan Lolaria (2023). Skala ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang diturunkan dari teori Connor dan Davidson. Skala resiliensi ini terdiri dari 18 aitem, yang terbagi menjadi 15 aitem favorable dan 3 aitem unfavorable. Aitem favorable disusun untuk mencerminkan secara langsung karakteristik resiliensi sesuai dengan aspeknya, sedangkan aitem unfavorable disusun sebagai pernyataan yang bertolak belakang dengan aspek tersebut.

Responden dalam penelitian ini akan diminta untuk memberikan respon terhadap setiap pernyataan pada skala dengan memilih satu dari lima pilihan jawaban yang telah disediakan. Skala penilaian yang digunakan adalah skala Likert dengan lima tingkat frekuensi, yaitu: TS (Sangat Tidak Sesuai) yang diberikan skor 1, TS (Tidak Sesuai) yang diberikan skor 2, N (Netral) yang diberikan

skor 3, S (Sesuai) yang diberikan skor 4, SS (Sangat Sesuai) yang diberikan skor 5. Pemilihan rentang respons ini bertujuan untuk menangkap variasi intensitas pengalaman atau perilaku yang dialami responden dalam konteks resiliensi.

Seluruh aitem dalam skala ini telah melalui proses validasi isi sebelumnya oleh 12 ahli (rater) dengan nilai validitas aiken's v rata-rata sebesar 0,69, sehingga dinyatakan valid untuk digunakan. Skala ini dipilih oleh peneliti karena relevan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu remaja putri di panti asuhan. Peneliti juga memastikan bahwa bahasa dalam skala ini telah disesuaikan agar mudah dipahami oleh responden, serta akan diberikan instruksi yang jelas sebelum pengisian dilakukan agar hasil pengukuran dapat mencerminkan kondisi psikologis partisipan secara akurat.

d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Prawita, Heryadi, dan Lolaria (2023). Dilakukan uji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Skala ini digunakan sebagai instrumen pengukuran yang sama pada saat *pretest* maupun *posttest*, dengan tujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat resiliensi partisipan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Uji coba skala dilakukan pada subjek yang berbeda dengan subjek utama dalam penelitian, namun memiliki kriteria yang serupa, yakni remaja putri yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Hal ini

dilakukan agar hasil uji coba mencerminkan tingkat validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan karakteristik populasi penelitian.

Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh sebanyak 18 aitem yang memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan dalam pelaksanaan penelitian, aitem-aitem tersebut antara lain adalah nomor 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, dan 25. Berikut adalah aitem-aitem setelah dilakukan uji coba:

Tabel 4.1 Aitem Setelah Uji Coba

Aspek	No Aitem			
	F	Jumlah	UF	Jumlah
Kompetensi				
1 personal, standar yang tinggi, dan keuletan.	7,8, 11,17,18	5	9,12	2
2 Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif, dan tegar dalam menghadapi stres.	10,13,14	3	-	0
3 Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain.	1,2,4,5	4	6	1
4 Kontrol Diri	15,16	2	-	0
5 Spiritualitas	3	1	-	0
Jumlah		15		3

Nilai Corrected Item-Total Correlation (rit) dari aitem-aitem yang digunakan berkisar antara 0,348 hingga 0,635, yang berarti seluruh aitem tersebut memiliki hubungan yang cukup hingga kuat terhadap keseluruhan konstruk resiliensi. Selanjutnya, pengujian reliabilitas skala menunjukkan bahwa nilai koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh adalah sebesar 0,878, yang menandakan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat konsistensi yang baik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem dalam skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam menilai tingkat resiliensi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Dengan demikian, data yang diperoleh dari pengisian skala ini diharapkan dapat merefleksikan kondisi psikologis partisipan secara akurat dan dapat diandalkan dalam analisis hasil penelitian.

e. Persiapan *Trainer* Pelatihan dan Koordinasi dengan Tim

Tahap selanjutnya sebelum dilaksanakannya pelatihan regulasi emosi adalah melakukan persiapan *trainer* dan membentuk tim pelaksana lapangan agar kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan efektif dan terstruktur. Peneliti memilih satu orang *trainer* yang memiliki latar belakang sebagai psikolog klinis dan telah berpengalaman dalam memberikan intervensi psikologis, khususnya kepada remaja. Pemilihan *trainer* dilakukan secara selektif guna

memastikan bahwa pelatihan disampaikan secara profesional dan sesuai dengan pendekatan psikologi yang tepat. Selain itu, *co-trainer* adalah peneliti sendiri, serta membentuk tim pelaksana yang terdiri dari tiga orang mahasiswa yang bertugas sebagai *observer*.

Observer dalam penelitian ini memiliki peran penting, yaitu melakukan pengamatan sistematis terhadap perilaku dan respons partisipan selama proses pelatihan berlangsung. *Observer* dibekali lembar observasi dan bertanggung jawab untuk mencatat dinamika kelompok, keterlibatan partisipan, dan perubahan perilaku yang diamati secara objektif. Hasil pengamatan ini menjadi data tambahan yang digunakan untuk mendukung dalam menganalisis pengaruh pelatihan yang diberikan.

Co-trainer berperan sebagai pendamping *trainer* dalam pelaksanaan pelatihan. Tugas utama *co-trainer* meliputi membantu *trainer* dalam mengelola dinamika kelompok, serta menangani teknis pelatihan seperti distribusi dan pengarahan pengisian lembar kerja. *Co-trainer* juga bertanggung jawab untuk memastikan setiap sesi berjalan sesuai alur modul pelatihan, dan membantu menjaga keterlibatan partisipan selama proses pelatihan berlangsung.

Pelatihan regulasi emosi ini dipimpin oleh satu *trainer* yang telah dipersiapkan secara matang dan memahami dengan baik susunan acara serta isi modul pelatihan. Seluruh daftar susunan acara, isi modul pelatihan, serta lembar tugas dan lembar kerja yang

digunakan selama pelatihan berlangsung, terlampir secara lengkap dalam bagian modul pelatihan.

f. Persiapan Partisipan Penelitian

Sebagai tahap awal dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan proses koordinasi dan pendekatan awal kepada pihak Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Kegiatan ini diawali dengan wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti bersama ketua pondok, koordinator panti asuhan, serta para remaja putri yang tinggal di panti asuhan tersebut. Wawancara tersebut dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2025, bertujuan untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, mendapatkan dukungan dari pihak panti, serta mengenal lebih dekat kondisi para remaja yang menjadi calon partisipan. Proses ini menjadi landasan penting dalam membangun hubungan awal antara peneliti dan lingkungan penelitian.

Peneliti menetapkan beberapa kriteria dalam proses penyaringan partisipan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu subjek merupakan remaja putri penghuni panti asuhan dengan rentang usia antara 11 hingga 18 tahun. Berdasarkan data dari pihak panti, jumlah santri yang tinggal di Pondok Al-Mar'atus Shalihah sebanyak 25 orang. Namun, setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, hanya 15 orang yang memenuhi syarat dan bersedia mengikuti kegiatan pelatihan secara keseluruhan.

Peneliti selanjutnya melaksanakan *pretest* kepada 15 remaja putri yang telah memenuhi kriteria tersebut. *Pretest* digunakan untuk memperoleh data awal mengenai tingkat resiliensi partisipan sebelum mendapatkan intervensi pelatihan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen satu kelompok (*one group pretest-posttest design*), di mana seluruh partisipan tergabung dalam kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol.

g. Persiapan Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pondok Yatim, Piatu, dan Dhuafa Al-Mar'atus Shalihah, yang juga merupakan tempat tinggal partisipan penelitian. Kegiatan pelatihan regulasi emosi dilaksanakan di salah satu area utama pondok, yaitu ruang joglo yang merupakan sebuah ruangan semi-terbuka yang luas dan memiliki sirkulasi udara yang baik. Pemilihan ruang joglo sebagai lokasi pelatihan didasarkan pada pertimbangan bahwa tempat tersebut kondusif untuk proses pelatihan, dapat menampung seluruh partisipan dengan nyaman, serta memungkinkan interaksi yang fleksibel antara *trainer* dan partisipan. Selain itu, lokasi ini juga mudah diakses oleh seluruh partisipan karena berada di dalam lingkungan panti asuhan yang sama dengan tempat tinggal mereka.

Sebelum pelatihan dilaksanakan, peneliti bersama dengan tim telah melakukan koordinasi dan perizinan resmi kepada pihak pengelola panti. Peneliti juga memastikan bahwa lokasi pelatihan

telah memenuhi kelengkapan dari segi fasilitas pendukung, seperti kursi, meja, papan tulis, pengeras suara jika dibutuhkan, serta area yang cukup untuk aktivitas kelompok. Proses pengecekan ini dilakukan guna menjamin bahwa seluruh kebutuhan teknis pelatihan dapat terpenuhi dan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara optimal dan efektif.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk melihat perubahan skor resiliensi sebelum dan sesudah partisipan mendapatkan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi. Data penelitian yang dianalisis berasal dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan skala resiliensi. Pelatihan diberikan dalam satu hari pada tanggal 25 Mei 2025, dan seluruh sesi dipimpin oleh seorang psikolog klinis yang telah memiliki pengalaman serta kompetensi dalam memberikan intervensi psikologis, khususnya pada kelompok remaja yaitu Ibu Gatia Setya Priani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian terdiri dari pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan eksperimen, pelaksanaan *posttest*, dan *follow up*. Berikut adalah tabel rincian pelaksanaan penelitian:

Tabel 4.2 Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Tanggal	Tujuan	Indikator Pencapaian
1.	Wawancara dengan Ketua Pondok, Koordinator, dan Remaja Panti Asuhan.	05 Mei 2025	Menggali informasi awal dan membangun hubungan dengan pihak panti.	Diperoleh data awal mengenai kondisi remaja dan komitmen partisipasi
2.	Pengambilan <i>Pretest</i>	23 Mei 2025	Mengukur tingkat resiliensi sebelum diberikan pelatihan.	Diperoleh skor awal resiliensi dari seluruh partisipan.
3.	Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	25 Mei 2025	Memberikan intervensi psikologis untuk meningkatkan resiliensi.	Partisipan aktif terlibat dalam seluruh sesi dan memahami materi pelatihan
4.	Pengambilan <i>Posttest</i>	28 Mei 2025	Mengukur perubahan tingkat resiliensi setelah pelatihan	Diperoleh data akhir resiliensi dan dapat dianalisis perbedaan skor <i>pretest-posttest</i>
5.	<i>Follow Up</i>	28 Mei 2025	Menilai keberlanjutan efek pelatihan dan penerapan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari	Partisipan mampu mengidentifikasi emosi, menggunakan strategi regulasi emosi secara mandiri, serta menunjukkan sikap adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Adapun rincian dari pelaksanaan penelitian diatas adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pretest*

Tahap *pretest* dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 di pendopo Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Peneliti memberikan penjelasan kepada partisipan mengenai tujuan pengukuran, tata cara pengisian skala, serta membagikan *informed consent* untuk memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela dan etis. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran adalah skala resiliensi dari kala resiliensi dari Prawita, Heryadi, dan Lolaria (2023) yang telah melalui proses validasi isi dan dinyatakan sesuai untuk digunakan pada remaja putri. Skala ini telah disesuaikan dengan karakteristik responden sehingga mudah dipahami dan mampu merepresentasikan kondisi psikologis partisipan secara akurat. Dari 25 remaja putri yang tinggal di panti sebanyak 15 orang memenuhi kriteria untuk mengikuti keseluruhan rangkaian pelatihan.

2. Pelaksanaan Eksperimen (Pelatihan)

Tahap eksperimen (Pelatihan) dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 di pendopo Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah, yang berlokasi di Jalan Bantul KM 7,5, Pucung, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada pukul 07.30 WIB, panitia tiba di lokasi untuk melakukan persiapan teknis, seperti menyiapkan proyektor, kabel, materi pelatihan, serta konsumsi ringan. Sementara itu, partisipan mulai bersiap dari area asrama dan diarahkan menuju pendopo secara bertahap.

Pelatihan secara resmi dimulai pukul 08.00 WIB dengan registrasi kehadiran peserta dan pembukaan oleh *co-trainer*. Setelah memberi pengantar singkat, *co-trainer* juga membagikan lembar aktivitas yang akan digunakan selama pelatihan berlangsung. Pelatihan kemudian memasuki Sesi 1: *Opening dan Building Rapport “Get to Know Each Other”*, yang dirancang untuk mencairkan suasana, membangun keakraban antar peserta, dan menciptakan hubungan yang hangat antara trainer dan partisipan. Pada sesi ini, peserta diajak mengenal satu sama lain melalui permainan sederhana dan aktivitas interaktif.

Selanjutnya, Sesi 2: Psikoedukasi “Berkenalan dengan Emosi” memberikan pemahaman dasar mengenai jenis-jenis emosi dan pentingnya mengenali emosi diri. Peserta terlihat antusias dan mulai terbuka saat diajak berbagi pengalaman tentang perasaan yang sering mereka alami. Pada Sesi 3: *Situation Selection “Perasaanku, Darimana Datangnya?”*, peserta diajak mengidentifikasi situasi yang memicu emosi tertentu dan mulai belajar memilih situasi yang mendukung perasaan positif. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka baru menyadari bagaimana lingkungan sekitar bisa memengaruhi perasaan secara langsung.

Memasuki Sesi 4: *Situation Modification dan Attention Deployment “My Favorite Things”*, peserta mulai mengeksplorasi cara mengalihkan perhatian dari situasi yang membuat tidak nyaman ke hal-hal yang menyenangkan. Suasana tampak lebih santai dan hangat, karena peserta

banyak tertawa saat menceritakan hal-hal favorit mereka. Sesi 5: *Cognitive Change* “Berpikir Seimbang” mengajak peserta menyusun ulang pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih realistis dan menenangkan. Diskusi mulai menunjukkan kedalaman, karena peserta mulai menyampaikan contoh pikiran negatif yang sering mereka alami.

Pada Sesi 6: *Response Modulation* “*Follow Your Breath*”, peserta diperkenalkan teknik pernapasan dalam sebagai alat sederhana untuk menenangkan diri saat emosi memuncak. Suasana menjadi lebih tenang dan reflektif, dan sebagian peserta terlihat lebih rileks setelah latihan ini. Dilanjutkan dengan Sesi 7: *Response Modulation* “Afirmasi Positif”, peserta menuliskan dan membacakan kalimat-kalimat afirmatif yang membangun semangat dan kepercayaan diri, menciptakan suasana positif yang mendalam.

Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi bersama, di mana peserta diajak untuk merenungkan kembali pengalaman selama pelatihan dan menyampaikan kesan yang mereka rasakan. Sebagian besar mengaku merasa lebih lega, didengar, dan termotivasi untuk menghadapi masalah dengan cara yang lebih sehat. Setelah sesi refleksi, pelatihan diakhiri dengan dokumentasi dan pembagian konsumsi ringan, menandai penutupan kegiatan dengan nuansa hangat dan penuh semangat.

3. Pelaksanaan *Posttest*

Posttest dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di pendopo Panti Asuhan Al-Mar’atus Shalihah, setelah seluruh rangkaian pelatihan

selesai diberikan. Peneliti hadir secara langsung untuk menyampaikan tujuan dari pengisian *posttest* dan peneliti juga menegaskan bahwa pengisian dilakukan secara individual dan dijaga kerahasiaannya, serta memberikan instruksi teknis agar partisipan dapat mengisi skala secara jujur dan sesuai dengan kondisi aktual mereka pasca pelatihan. Pengumpulan data dilakukan secara tertib dan kondusif, dengan waktu yang disesuaikan agar tidak mengganggu aktivitas rutin panti.

4. Pelaksanaan *Follow Up*

Sesi *follow-up* dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025, setelah seluruh partisipan menyelesaikan pengisian *posttest*. Kegiatan ini hanya melibatkan partisipan dan *co-trainer* dan dilakukan dalam suasana santai namun tetap terstruktur. Tujuan dari sesi ini adalah untuk memberikan ruang bagi partisipan merefleksikan pengalaman mereka selama pelatihan, menyampaikan kesan atau perubahan yang dirasakan, serta mendiskusikan kemungkinan penerapan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sesi ini juga menjadi wadah penguatan dan penutup informal dari rangkaian kegiatan, yang diharapkan dapat memperdalam keterlibatan emosional partisipan terhadap materi yang telah diberikan.

Pelatihan yang dilaksanakan ini merupakan hasil modifikasi dari modul regulasi emosi yang disusun oleh Gina dan Fitria (2023). Modul tersebut berbasis pada teori regulasi emosi dari Gross (2014) dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik remaja putri panti

asuhan. Dalam pengembangannya, modul ini mengacu pada empat aspek yaitu (a) kemampuan strategi regulasi emosi; (b) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif; (c) kemampuan mengontrol emosi; (d) kemampuan menerima respon emosi.

Keempat aspek tersebut kemudian diintegrasikan dalam sesi-sesi pelatihan yang bersifat teoritis dan praktis, sehingga partisipan tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga dapat mengaplikasikan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini dirancang agar mampu memperkuat resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan emosional, terutama dalam konteks kehidupan di panti asuhan.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan proses *screening* terhadap seluruh penghuni panti guna menentukan partisipan yang paling sesuai untuk dilibatkan dalam kegiatan penelitian. Dari total 25 remaja yang ada, sebanyak 15 orang dinyatakan memenuhi syarat dan menyatakan kesediannya untuk mengikuti seluruh kegiatan pelatihan dan kemudian menjadi responden dalam penelitian ini.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dibutuhkan untuk dapat memahami lebih dalam terhadap data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil deskripsi data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti.

Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian

Data	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test					49	68	61	6
Post-Test	18	90	54	12	61	74	67	4

Data diatas digunakan untuk mengelompokkan nilai yang didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Merujuk pada Azwar (2022), pengelompokkan skor ini bertujuan untuk mempermudah pemahaman mengenai kondisi dan posisi responden melalui pembentukan tingkatan kategori berdasarkan rentang skor yang diperoleh. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan lima (5) kategorisasi menurut Azwar (2022) sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rumus dan Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Kriteria
1.	Sangat Rendah	$X \leq (\text{Mean} - 1,8 \text{ SD})$
2.	Rendah	$(\text{Mean} - 1,8 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,6 \text{ SD})$
3.	Sedang	$(\text{Mean} - 0,6 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,6 \text{ SD})$
4.	Tinggi	$(\text{Mean} + 0,6 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,8 \text{ SD})$
5.	Sangat Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1,8 \text{ SD})$

Dengan menggunakan rumus norma kategorisasi diatas, peneliti selanjutnya melakukan pengkategorian terhadap partisipan yang mengikuti pelatihan ke dalam 5 kategori. Hasil dari kategorisasi tersebut dapat dilihat berdasarakan tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Persentil Kategorisasi Data *Pretest* dan *Posttest*

Data	Kategorisasi	Kriteria
Pre-Test	Sangat Rendah	$X < 50$
	Rendah	$50 < X \leq 57$
	Sedang	$57 < X \leq 65$
	Tinggi	$65 < X \leq 72$
	Sangat Tinggi	$X > 72$
Post-Test	Sangat Rendah	$X < 60$
	Rendah	$60 < X \leq 65$
	Sedang	$65 < X \leq 69$
	Tinggi	$69 < X \leq 74$
	Sangat Tinggi	$X > 74$

Dari tabel diatas merupakan rumus serta perhitungan dari hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga berdasarkan dari kategori tersebut dapat dilihat bahwa hasil frekuensi dari setiap persentase data *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Data Penelitian dari *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Pre-Test</i>	Sangat Rendah	1	7%
	Rendah	2	13%
	Sedang	8	53%
	Tinggi	4	27%
	Sangat Tinggi	0	0%
<i>Post-Test</i>	Sangat Rendah	0	0%
	Rendah	5	33%
	Sedang	6	40%
	Tinggi	4	27%
	Sangat Tinggi	0	0%

Berdasarkan data hasil *pretest*, kemampuan regulasi emosi partisipan menunjukkan variasi yang cukup beragam, mulai dari kategori sangat rendah hingga tinggi. Meskipun sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, hal ini belum tentu mencerminkan kestabilan emosional yang sesungguhnya. Skor sedang pada tahap awal bisa saja dipengaruhi oleh faktor situasional atau persepsi diri yang belum akurat, mengingat pelatihan ini ditujukan untuk remaja yang secara umum masih berada pada tahap perkembangan emosional. Selain itu, masih terdapat partisipan pada kategori rendah dan sangat rendah, yang mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, partisipan memerlukan penguatan dalam keterampilan regulasi emosi. Variasi ini memperlihatkan bahwa kondisi awal partisipan belum seragam, sehingga pelatihan menjadi penting untuk membantu remaja mencapai kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dan konsisten.

Setelah pelatihan diberikan, terjadi perubahan distribusi yang cukup signifikan. Partisipan yang berada pada kategori sangat tinggi meningkat secara persentase, sementara partisipan pada kategori rendah dan sedang mengalami penurunan. Bahkan, tidak terdapat partisipan yang berada pada kategori sedang setelah pelatihan. Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan partisipan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Meningkatnya proporsi partisipan pada kategori yang lebih tinggi, disertai menurunnya jumlah pada kategori rendah, menjadi indikator bahwa intervensi yang diberikan berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan pelatihan. Berikut ini merupakan tabel perbedaan total skor *pretest* dan *posttest* partisipan pelatihan.

3. Uji Asumsi

Sebelum melanjutkan ke tahap uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang sesuai dan relevan. Tahap awal dalam analisis data dilakukan dengan menguji normalitas sebagai syarat awal analisis statistik. Pengolahan data pada tahap ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 26 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode untuk mengetahui apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Analisis pada penelitian ini menggunakan perangkat lunak *SPSS 26 for windows*

digunakan dengan pendekatan uji *Shapiro-wilk test*. Menurut Sugiyono (Putra & Maulida, 2024) uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk test* merupakan uji yang dilakukan untuk melihat sebaran data dengan kelompok kecil dimana sampel yang digunakan oleh peneliti tidak lebih dari 50 sampel.

Data akan dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, apabila signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Ghozali, 2018).

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Data	Sig	Keterangan
Pre-Test	0,191	Normal
Post-Test	0,795	Normal

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) pada data *pretest* adalah 0,191 dan nilai signifikansi (sig.) pada data *posttest* adalah 0,795. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05.

4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan

untuk menganalisis perbedaan variabel sebelum dan sesudah pelaksanaan. Peneliti menggunakan metode *Paired Sample t-Test* untuk menghitung statistik. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS 26 *for windows*.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis

	t-Test for Equality of Means	Interpretasi
<i>Pretest-Posttest</i>	Sig. (2-tailed) 0.001	Terdapat perbedaan yang signifikan
T	-4.932	

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berada dibawah ambang batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh. Perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan adanya perubahan yang nyata setelah pelatihan diberikan.

Perbedaan yang signifikan tersebut kemudian diperkuat dengan data selisih skor antara *pretest* dan *posttest* pada masing-masing partisipan. Selisih ini memberikan gambaran kuantitatif mengenai sejauh mana peningkatan resiliensi terjadi setelah pelatihan regulasi emosi diberikan. Nilai positif pada selisih skor menunjukkan adanya peningkatan tingkat resiliensi, sedangkan nilai negatif menunjukkan penurunan. Rincian selisih perubahan skor partisipan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Selisih Perubahan Skor Resiliensi

Partisipan	Skor Resiliensi		Selisih Perubahan Skor Resiliensi
	Pre-Test	Post-Test	
P1	66	71	+5
P2	62	66	+4
P3	68	70	+2
P4	68	69	+1
P5	55	61	+6
P6	65	70	+5
P7	60	62	+2
P8	49	66	+17
P9	64	64	0
P10	51	64	+13
P11	61	68	+7
P12	66	74	+8
P13	58	62	+4
P14	60	69	+9
P15	63	67	+4

Berdasarkan tabel perubahan skor resiliensi, dapat dilihat bahwa hampir seluruh partisipan mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Peningkatan skor terjadi dengan rentang yang bervariasi, mulai dari kenaikan sebesar 1 poin hingga yang paling tinggi sebesar 17 poin. Partisipan dengan peningkatan skor tertinggi adalah P8 dengan selisih sebesar 17 poin, yang menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, beberapa partisipan lainnya seperti P10 dan P12 juga menunjukkan peningkatan skor yang cukup besar, masing-masing sebesar 13 dan 8 poin.

Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan berlangsung, partisipan menunjukkan keterlibatan yang aktif dan antusias dalam setiap sesi pada hari pelatihan. Partisipan tampak fokus dan serius dalam mengerjakan lembar aktivitas yang diberikan. Saat diberikan teknik pernapasan sebagai bagian dari strategi regulasi emosi, partisipan mampu melaksanakan dengan baik dan menunjukkan kemampuan untuk menyalurkan emosi secara jujur sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan saat itu. Selain itu, beberapa partisipan juga terlihat mulai terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan emosi, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang saat menjalankan tugas atau simulasi yang menuntut pengelolaan emosi.

Meskipun sebagian besar partisipan menunjukkan peningkatan, terdapat satu partisipan P9 yang tidak mengalami perubahan skor sama sekali antara *pretest* dan *posttest*. Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan tingkat penerimaan materi, kondisi emosional saat pengisian instrumen, atau faktor personal lain yang memengaruhi efektivitas pelatihan terhadap partisipan tersebut.

Secara umum, peningkatan skor resiliensi yang ditunjukkan oleh sebagian besar partisipan mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kemampuan resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, remaja putri di panti asuhan memiliki tingkat resiliensi yang

berada pada kategori sedang hingga tinggi sebelum pelatihan. Namun, setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar remaja menunjukkan peningkatan resiliensi hingga masuk dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 4.9 Hasil Mean *Pretest* dan *Posttest*

Pair	Mean (Rata-Rata)
<i>Pretest</i>	61
<i>Posttest</i>	67

Berdasarkan hasil *Paired sample t-test*, diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar $M = 61$ dengan standar deviasi $SD = 5,79$, dan rata-rata *posttest* sebesar $M = 67$ dengan standar deviasi $SD = 3,76$, nilai $t(df) = -4,392$, dan $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua waktu pengukuran, di mana skor partisipan setelah mengikuti pelatihan (*posttest*) lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan (*pretest*). Penurunan nilai standar deviasi pada *posttest* menunjukkan bahwa menjadi lebih terkonsentrasi dan konsisten setelah pelatihan. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini dapat meningkatkan resiliensi pada remaja putri panti asuhan secara efektif.

5. Analisis Kualitatif

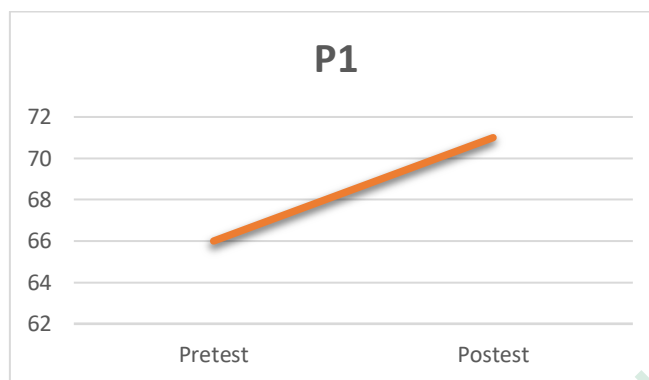
Penelitian ini juga dilengkapi dengan analisis kualitatif berupa hasil analisis partisipan yang bertujuan memberikan gambaran kondisi masing-masing partisipan sebelum dan sesudah pelatihan. Data

kualitatif tersebut diperoleh melalui observasi, wawancara, lembar kerja, serta lembar evaluasi yang dilaksanakan pada saat sebelum dan sesudah pelatihan. Berikut adalah hasil analisis peneliti dari setiap partisipan berdasarkan wawancara:

1) Partisipan 1

P1 merupakan remaja berusia 15 tahun yang saat ini duduk di kelas 9 SMP. Secara psikologis, P1 menunjukkan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi yang masih kurang adaptif. Dalam kesehariannya di panti asuhan, P1 tampak mudah terpengaruh oleh situasi emosional dan kesulitan dalam menenangkan diri ketika mengalami tekanan. Selain itu, ia menunjukkan resiliensi yang rendah dalam menghadapi kesulitan, seperti mudah merasa putus asa dan belum memiliki strategi positif untuk bangkit dari pengalaman tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil pengukuran, P1 memperoleh skor *pretest* sebesar 66 dan meningkat menjadi 71 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.1 Grafik Skor Resiliensi P1

Selama pelatihan berlangsung, P1 terlihat mengikuti kegiatan dengan cukup tenang meskipun belum menunjukkan antusiasme yang tinggi pada awal kegiatan. P1 mendengarkan penjelasan materi dan mencoba mengerjakan lembar aktivitas yang diberikan, meski sesekali terlihat ragu atau lambat dalam merespons, P1 tetap berusaha mengerjakan dan bertanya mengenai lembar aktivitas yang diisi.

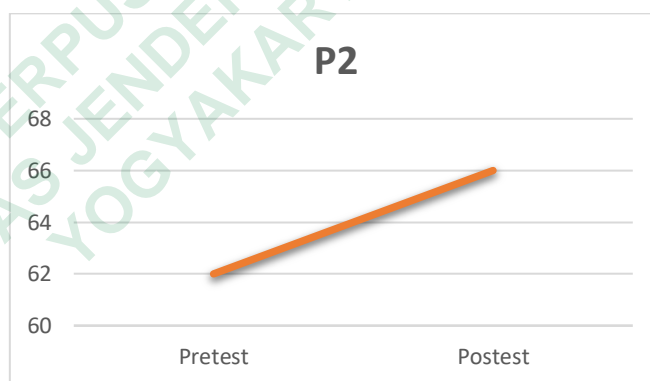
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P1. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik

2) Partisipan 2

P2 merupakan remaja berusia 16 tahun yang saat ini duduk di kelas 9 SMP. P2 telah tinggal di panti asuhan sejak taman kanak-kanak. Ayahnya wafat ketika umur P2 berusia 3 tahun. Secara psikologis, P2 menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang masih rendah, ditandai dengan kecenderungan menyimpan emosi dan sulit

menyalurkan perasaannya secara sehat. Selain itu, resiliensinya juga tergolong lemah. P2 tampak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang memiliki motivasi belajar, dan enggan membangun hubungan dekat dengan orang lain. Minimnya dukungan emosional di lingkungan panti membuat P2 menjadi pribadi yang tertutup dan cenderung menarik diri.

Berdasarkan hasil pengukuran, P2 memperoleh skor *pretest* sebesar 62 dan meningkat menjadi 66 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.2 Grafik Skor Resiliensi P2

Pada hari pelatihan, P2 mengikuti seluruh rangkaian kegiatan meskipun tampak pasif dan kurang terlibat dalam diskusi kelompok. Saat pemaparan materi, P2 mendengarkan dengan cukup baik. Ketika mengerjakan lembar aktivitas, P2 tampak lambat dalam memulai dan beberapa kali menatap kosong sebelum mulai menulis, tetapi tetap berusaha menyelesaikan setiap bagian. Pada sesi refleksi

dan evaluasi, P2 mengisi lembar evaluasi dengan singkat dan tidak terlalu mendalam, namun jawabannya masih relevan dengan materi yang telah disampaikan. Meskipun keterlibatan aktifnya minim, P2 tampak berusaha untuk memahami isi pelatihan dan memberikan perhatian yang baik selama sesi pelatihan.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P2. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik

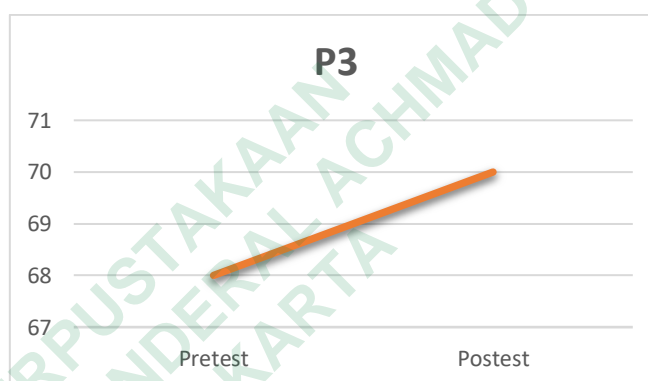
3) Partisipan 3

P3 merupakan remaja berusia 16 tahun yang saat ini duduk di kelas 10 SMA. Meskipun secara administratif tinggal di panti asuhan, P3 menyatakan bahwa ia merasa tidak benar-benar tinggal di panti. Hal ini kemungkinan mencerminkan adanya jarak emosional antara dirinya dengan lingkungan panti atau bentuk penolakan terhadap identitas sebagai anak panti.

Secara psikologis, P3 menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang pasif. Ketika merasa marah atau kesal, P3 cenderung memendam perasaan dan tidak mengekspresikan emosinya secara terbuka. P3 juga dikenal sebagai pribadi yang pemalu dan tertutup, sehingga cukup sulit untuk menjalin kedekatan dengan orang lain. Dari aspek resiliensi, P3 tampak mengalami kesulitan dalam membangun rutinitas dan tanggung jawab, terlihat dari

kebiasaannya datang terlambat ke sekolah dan kurang konsisten dalam menjalani aktivitas harian.

Berdasarkan hasil pengukuran, P3 memperoleh skor *pretest* sebesar 68 dan meningkat menjadi 70 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.3 Grafik Skor Resiliensi P3

Selama pelatihan berlangsung, P3 mengikuti kegiatan dengan tenang dan fokus, meskipun tidak banyak berinteraksi dengan partisipan lain. P3 menyimak materi dengan serius dan menunjukkan perhatian penuh kepada penjelasan *trainer*. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P3 tampak langsung mulai menulis dengan rapi dan menyelesaikan setiap instruksi tanpa bertanya. Meskipun tidak menunjukkan ekspresi yang mencolok, keterlibatannya cukup stabil dari awal hingga akhir sesi.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak

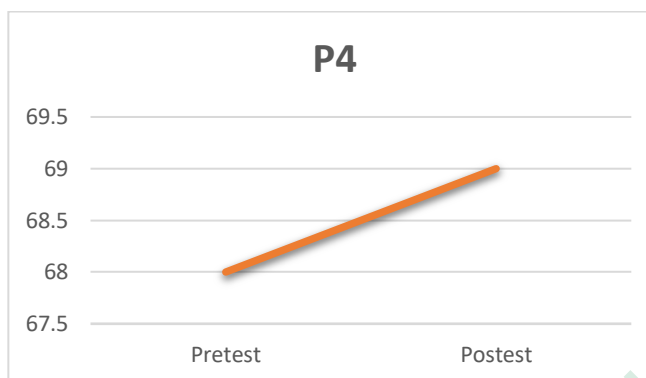
awal yang positif bagi P3. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik

4) Partisipan 4

P4 merupakan remaja berusia 18 tahun yang saat ini duduk di kelas 12 SMA. Ia telah tinggal di panti asuhan sejak duduk di bangku SMP. Berdasarkan keterangannya, keberadaan P4 di panti bukan atas keinginannya sendiri, melainkan karena dorongan dari pihak keluarga. Hal ini membuat P4 menjalani hari-hari di panti asuhan dengan perasaan berat hati dan tidak nyaman.

Secara psikologis, P4 menunjukkan regulasi emosi yang kurang adaptif, dengan kecenderungan meluapkan emosi melalui kemarahan yang meledak-ledak dan tidak terarah. P4 mengungkapkan bahwa ketika merasa kesal, lebih memilih membawanya tidur daripada menyelesaikan permasalahannya. Dalam kondisi tertentu juga merasa ingin memukul atau memaki orang lain. Dari sisi resiliensi, P4 tampak mengalami hambatan dalam menjalani kesehariannya, P4 cenderung pasif dan kurang motivasi.

Berdasarkan hasil pengukuran, P4 memperoleh skor *pretest* sebesar 68 dan meningkat menjadi 69 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.4 Grafik Skor Resiliensi P4

Selama pelatihan berlangsung, P4 menunjukkan partisipasi yang cukup stabil dengan menyimak materi dengan baik dan sesekali menunjukkan respons non-verbal seperti mengangguk. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P4 tampak menyelesaikan tugas dengan tenang meskipun tidak banyak bertanya atau berdiskusi.

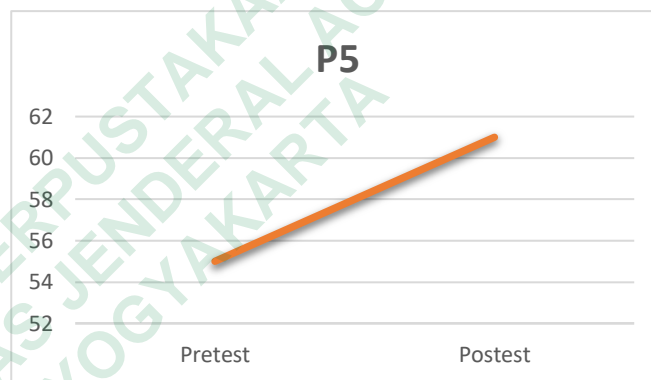
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P4. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

5) Partisipan 5

P5 merupakan remaja berusia 15 tahun yang saat ini duduk di kelas 9 SMP. Ia telah tinggal di panti asuhan sejak kelas 7 SMP. Secara psikologis, P5 menunjukkan pola regulasi emosi yang cenderung pasif. Ketika merasa marah P5 lebih memilih untuk memendam dan menyalurkannya melalui perilaku seperti meremas-remas kertas secara berlebihan. Dari segi resiliensi, P5 tampak

kurang memiliki motivasi dalam menjalani kesehariannya. Ketidaknyamanan terhadap lingkungan dan banyaknya aktivitas fisik yang dianggap membebani membuatnya cenderung pasif dan tidak tahan menghadapi tekanan yang muncul dari rutinitas di panti.

Berdasarkan hasil pengukuran, P5 memperoleh skor *pretest* sebesar 55 dan meningkat menjadi 61 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.5 Grafik Skor Resiliensi P5

Selama pelatihan berlangsung, P5 mengikuti kegiatan dengan cukup tenang dan menyimak penjelasan *trainer* dengan serius. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P5 tampak fokus dan menyelesaikan tugas dengan baik. P5 menulis secara rapi dan mengikuti instruksi tanpa perlu diarahkan ulang.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P5. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit,

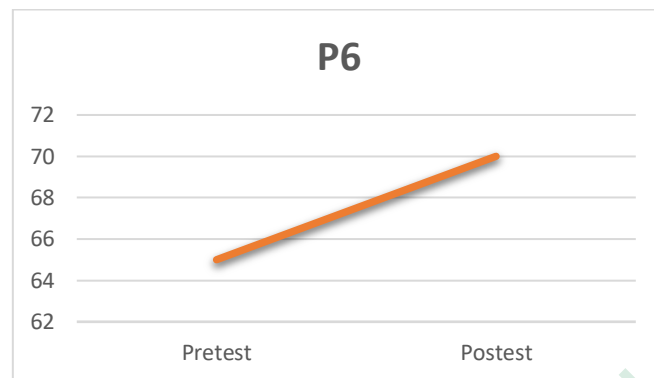
hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

6) Partisipan 6

P6 merupakan remaja berusia 13 tahun yang saat ini duduk di kelas 7 SMP. P6 telah tinggal di panti asuhan selama satu tahun. Berdasarkan penuturannya, P6 tidak dibesarkan oleh orang tua kandung, melainkan diasuh oleh keluarga pengganti sejak kecil. Hal ini menjadi latar belakang yang membentuk cara P6 dalam memahami dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan.

Secara psikologis, regulasi emosi P6 cenderung tertahan. Ketika marah atau kesal, ia tidak meluapkan emosinya kepada orang lain, melainkan memilih untuk diam dan memendamnya. P6 menyadari bahwa dirinya sering khawatir dengan persepsi orang lain terhadap dirinya ketika meluapkan emosinya secara terbuka. Dari sisi resiliensi, P6 mengalami kesulitan ketika berada dalam kondisi yang kurang stabil, cenderung kesulitan berpikir jernih, yang berdampak pada tertundanya aktivitas, termasuk dalam hal belajar dan menjalani kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengukuran, P6 memperoleh skor *pretest* sebesar 65 dan meningkat menjadi 70 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.6 Grafik Skor Resiliensi P6

Selama pelatihan berlangsung, P6 menunjukkan sikap yang aktif dan antusias. P6 terlibat dalam diskusi, berani mengajukan pendapat, dan cukup terbuka saat berbagi cerita. P6 mengikuti seluruh alur kegiatan dengan penuh perhatian dan menunjukkan keterlibatan tinggi saat mengerjakan lembar aktivitas.

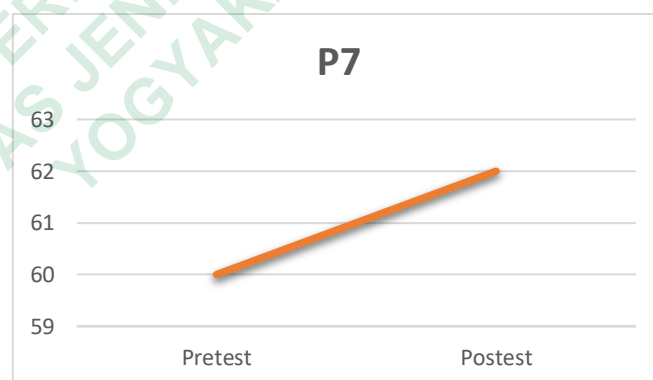
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P6. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

7) Partisipan 7

P7 merupakan remaja berusia 16 tahun yang saat ini duduk di kelas 10 SMA. Dan telah tinggal di pondok selama tiga tahun, dengan latar belakang keluarga yang masih utuh. Secara psikologis, P7 memiliki kecenderungan untuk memendam emosi. Ketika menghadapi masalah, lebih memilih diam dan menarik diri terlebih dahulu. Namun, setelah dirinya merasa tenang, barulah ia mencoba

menyelesaikan permasalahan tersebut. Dari sisi resiliensi, P7 tampak kurang memiliki dorongan internal untuk menjalani aktivitas hariannya. Ia cenderung mudah kehilangan motivasi dan menunjukkan sikap pasif terhadap tanggung jawab atau rutinitas. Selain itu, P7 juga terlihat cukup sensitif terhadap sikap atau ucapan orang lain, sehingga mudah merasa terganggu atau tersinggung dalam interaksi sosial.

Berdasarkan hasil pengukuran, P7 memperoleh skor *pretest* sebesar 60 dan meningkat menjadi 62 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.7 Grafik Skor Resiliensi P7

Selama pelatihan berlangsung, P7 menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan dan mengikuti kegiatan dengan tertib. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P7 tampak serius dan menyelesaikan setiap instruksi dengan baik. Tulisan dan isi

jawabannya menunjukkan pemahaman yang cukup terhadap materi yang diberikan.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P7. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

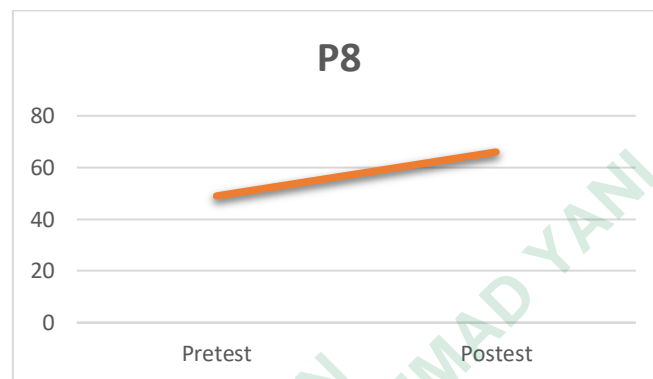
8) Partisipan 8

P8 merupakan remaja berusia 14 tahun yang saat ini duduk di kelas 8 SMP. P8 telah tinggal di panti asuhan selama dua tahun, dengan latar belakang keluarga yang masih utuh. Secara psikologis, P8 menunjukkan kondisi regulasi emosi yang belum adaptif dengan cenderung memendam perasaannya. Saat sedang mengalami emosi yang kuat, ia merasa tidak betah tinggal di panti dan ingin pulang karena merasa tidak dibutuhkan atau tidak memiliki tempat yang aman secara emosional.

Dalam aspek resiliensi, P8 tampak mengalami kesulitan untuk membangun semangat dalam menjalani hari dan cenderung tidak termotivasi mengikuti kegiatan karena merasa lingkungan serta teman-temannya kurang mendukung dan tidak membuatnya merasa nyaman.

Berdasarkan hasil pengukuran, P8 memperoleh skor *pretest* sebesar 49 dan meningkat menjadi 66 pada *posttest* setelah

mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.8 Grafik Skor Resiliensi P8

Selama pelatihan berlangsung, P8 menunjukkan keterlibatan yang cukup aktif dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tertib dan tampak mencoba untuk terbuka terhadap materi yang diberikan. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P8 menulis dengan cukup jujur dan mendalam, menunjukkan adanya usaha untuk memahami perasaannya sendiri.

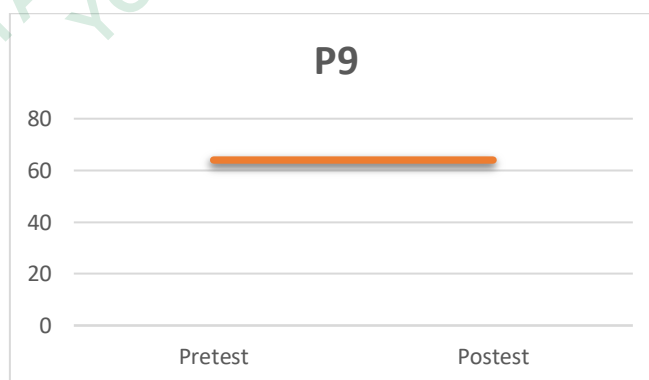
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P8. Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

9) Partisipan 9

P9 merupakan remaja berusia 15 tahun yang saat ini duduk di kelas 9 SMP. Dan telah tinggal di panti asuhan selama tiga tahun,

dengan latar belakang keluarga yang masih utuh. Dari segi regulasi emosi, P9 menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri saat sedang emosi dan memilih menjaga jarak dari teman-temannya agar emosinya tidak berdampak negatif terhadap orang lain di sekitarnya. Dari aspek resiliensi, P9 cenderung kurang memiliki motivasi dalam menjalani aktivitas dan ketika dihadapkan pada permasalahan cenderung mudah menyerah dan tidak memiliki dorongan kuat untuk bertahan atau mencari solusi.

Berdasarkan hasil pengukuran, P9 memperoleh skor *pretest* sebesar 64 dan tetap berada pada skor yang sama, yaitu 64, pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.9 Grafik Skor Resiliensi P9

Selama pelatihan berlangsung, P9 terlihat kurang serius dalam mengikuti kegiatan. Pada sesi praktik menunjukkan sikap yang tidak sesuai dengan suasana pelatihan. P9 terlihat tertawa-tawa dan

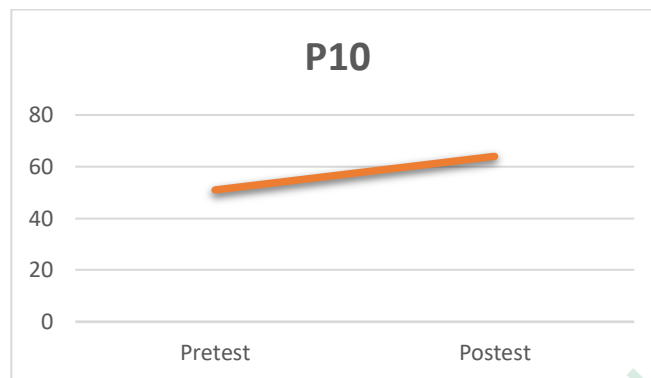
bercanda di saat partisipan lain sedang fokus dan serius menjalankan aktivitas.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi belum memberikan dampak signifikan bagi P9. Ketidakterlibatan secara emosional dan sikap kurang serius menjadi faktor yang mungkin memengaruhi stagnansi skor resiliensinya.

10) Partisipan 10

P10 merupakan remaja berusia 13 tahun yang saat ini duduk di kelas 7 SMP dan baru tinggal di panti asuhan selama empat bulan. Selama masa adaptasi ini, P10 belum memiliki teman dekat dan masih sering merasa kecewa, sedih, marah, serta menangis. Dari segi regulasi emosi, cenderung memendam emosinya saat sedang marah atau kecewa. Dari sisi resiliensi, P10 tampak memiliki motivasi yang rendah dan semangat yang kurang dalam menjalani aktivitas. P10 mengaku hanya berpura-pura semangat karena merasa berat hati berjauhan dengan ibunya, yang menjadi sumber kedekatan emosionalnya.

Berdasarkan hasil pengukuran, P10 memperoleh skor *pretest* sebesar 51 dan meningkat menjadi 64 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.10 Grafik Skor Resiliensi P10

Selama pelatihan berlangsung, P10 tampak cukup terlibat dalam setiap sesi dan mengikuti rangkaian kegiatan dengan tenang meskipun tidak terlalu aktif berbicara. Pada saat sesi materi, P10 menunjukkan perhatian dengan mendengarkan secara saksama. Saat mengerjakan lembar aktivitas, P10 menuliskan jawabannya dengan cukup rinci.

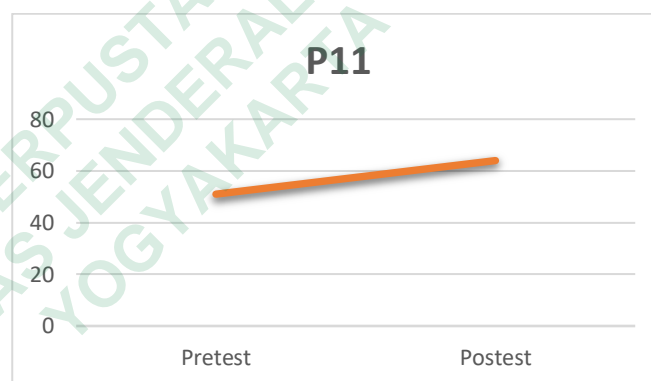
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P8. Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

11) Partisipan 11

P11 merupakan remaja berusia 17 tahun yang saat ini duduk di kelas 11 SMA dan telah tinggal di panti asuhan selama 5 tahun dengan latar belakang keluarga utuh. Dari segi regulasi emosi, P11 cenderung memendam emosinya saat sedang marah, kecewa, atau sedih, dan jarang mengekspresikan secara terbuka apa yang

dirasakannya. Secara resiliensi, ia terlihat kurang mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan atau tantangan dan cenderung menarik diri terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut ketahanan psikologis dan semangat untuk bertahan dalam keadaan yang tidak nyaman.

Berdasarkan hasil pengukuran, P11 memperoleh skor *pretest* sebesar 51 dan meningkat menjadi 64 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.2 Grafik Skor Resiliensi P1

Selama pelatihan berlangsung, P11 menunjukkan keterlibatan yang cukup baik, mengikuti materi dengan tenang dan mencatat poin-poin penting. Dalam pengerjaan lembar aktivitas, P11 terlihat berusaha menjawab dengan jujur dan mencurahkan isi pikirannya.

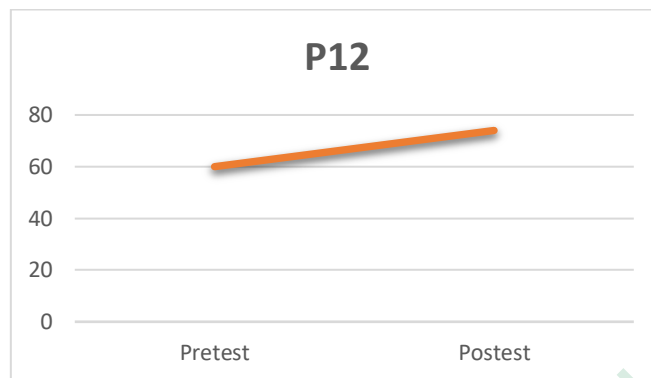
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P11. Peningkatan skor yang cukup signifikan

menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

12) Partisipan 12

P12 merupakan remaja berusia 15 tahun, saat ini duduk di kelas 9 SMP dan telah tinggal di panti asuhan selama 3 tahun. Latar belakang keluarganya mengalami dinamika yang tidak harmonis, sehingga memengaruhi kondisi emosionalnya. Dari segi regulasi emosi, P12 menunjukkan kecenderungan yang kurang stabil. Ia mudah tersulut emosi, bahkan terhadap hal-hal yang sebetulnya bersifat sepele. Ledakan emosi yang muncul sering kali tidak disertai kemampuan untuk mengendalikannya dengan tepat. Secara resiliensi, P12 terlihat cukup rentan terhadap tekanan. Ketika menghadapi tantangan, ia mudah merasa kewalahan dan kurang memiliki dorongan internal untuk bangkit. Ia juga sering merasa bahwa kesulitan yang dihadapi terlalu berat untuk dihadapi sendiri.

Berdasarkan hasil pengukuran, P12 memperoleh skor *pretest* sebesar 66 dan meningkat menjadi 74 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.12 Grafik Skor Resiliensi P12

Selama pelatihan berlangsung, P12 aktif dalam berbagai sesi dan tampak antusias ketika mendengarkan penjelasan materi dan sesekali mengajukan pertanyaan. Pada saat sesi praktik dan diskusi kelompok, ia terlihat bersemangat dan dapat bekerja sama dengan partisipan lainnya. P12 juga menyelesaikan lembar aktivitas dengan cukup baik, meskipun ada beberapa bagian yang dikerjakan dengan terburu-buru.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P12. Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

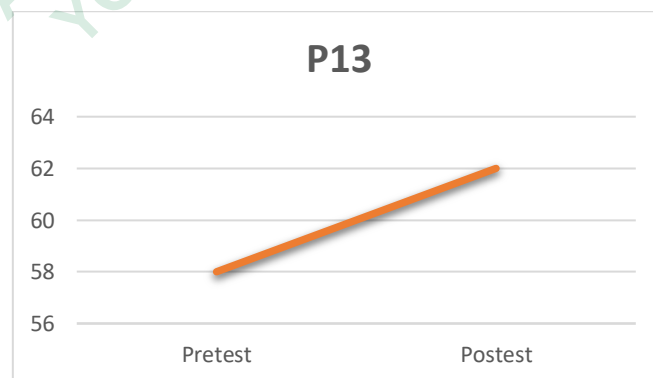
13) Partisipan 13

P13 merupakan remaja berusia 14 tahun, saat ini duduk di kelas 8 SMP dan telah tinggal di panti asuhan selama 2 tahun, dengan latar belakang keluarga yang masih utuh. Secara regulasi emosi, P13 cenderung menyimpan emosinya sendiri. tidak mudah

mengungkapkan perasaan marah, sedih, atau kecewa kepada orang lain, sehingga kerap kali memendam emosi dalam diam. Terkadang, hal ini membuatnya merasa kewalahan secara emosional karena tidak tahu harus meluapkannya ke siapa.

Dari sisi resiliensi, P13 menunjukkan tingkat ketahanan yang masih perlu diperkuat. P13 cukup mudah merasa kehilangan semangat ketika menghadapi tekanan atau kesulitan, serta cenderung menunda-nunda tugas ketika suasana hati tidak mendukung.

Berdasarkan hasil pengukuran, P13 memperoleh skor *pretest* sebesar 58 dan meningkat menjadi 62 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.13 Grafik Skor Resiliensi P13

Selama pelatihan berlangsung, P13 tampak cukup fokus saat menerima penjelasan dari *trainer* dan mendengarkan dengan saksama meskipun tidak terlalu aktif bertanya. Pada sesi praktik,

P13 mengikuti arahan dengan baik dan berusaha mengisi lembar aktivitas secara lengkap.

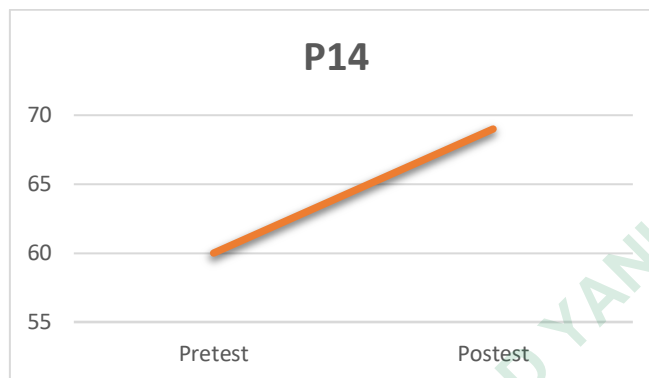
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P13. Peningkatan skor yang meskipun tidak terlalu besar, tetap menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

14) Partisipan 14

P14 merupakan remaja berusia 13 tahun dan saat ini duduk di kelas 7 SMP. Ia telah tinggal di panti asuhan selama satu tahun. Secara psikologis, P14 menunjukkan kecenderungan untuk menyimpan emosinya sendiri. Ketika marah atau kecewa, ia memilih diam dan tidak mengekspresikan perasaannya kepada orang lain, sehingga emosi tersebut sering terakumulasi dalam dirinya. Dari sisi resiliensi, P14 kerap merasa kewalahan saat menghadapi tekanan dan mudah kehilangan semangat dan cenderung menunda aktivitas saat berada dalam kondisi mental yang tidak stabil, terutama ketika merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil pengukuran, P14 memperoleh skor *pretest* sebesar 60 dan meningkat menjadi 69 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa

terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.14 Grafik Skor Resiliensi P14

Selama pelatihan berlangsung, P14 menunjukkan sikap yang cukup aktif dan antusias. Tampak terlibat dalam diskusi, serta mengikuti seluruh instruksi *trainer* dengan baik. Saat sesi praktik berlangsung terlihat P14 sangat fokus dan mengerjakan lembar aktivitas secara lengkap.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi P14. Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan adanya perubahan yang menjanjikan menuju arah yang lebih baik.

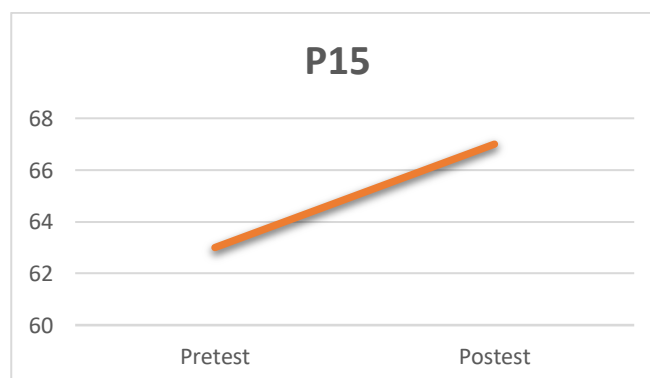
15) Partisipan 15

P15 merupakan remaja berusia 17 tahun, saat ini duduk di kelas 11 SMA dan telah tinggal di panti asuhan selama 5 tahun. Secara psikologis, P15 menunjukkan kecenderungan dalam mengekspresikan emosinya secara impulsif. Ketika mengalami

kemarahan atau kejengkelan, cenderung menunjukkan ekspresi baik melalui raut wajah maupun gestur tubuh yang tegas. P15 kurang mampu meredam emosinya dan sering kali meledak ketika dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai harapannya.

Dari sisi resiliensi, P15 menunjukkan tingkat motivasi yang rendah, terutama karena merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar. P15 mengungkapkan bahwa sering merasa dipandang rendah dan tidak dianggap karena latar belakang kehidupannya, membuatnya kesulitan membangun kepercayaan diri serta semangat dalam menjalani aktivitas.

Berdasarkan hasil pengukuran, P15 memperoleh skor *pretest* sebesar 63 dan meningkat menjadi 67 pada *posttest* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Hasil skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.15 Grafik Skor Resiliensi P15

Selama pelatihan berlangsung, P15 mengikuti kegiatan dengan cukup baik. Pada saat sesi diskusi, ia tampak tertarik untuk

menyampaikan pendapat, terutama saat membahas pengalaman pribadi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Pada saat sesi praktik, P15 menunjukkan fokus yang tinggi dan keterlibatan emosional yang mendalam. P15 sempat menangis selama sesi praktik berlangsung,

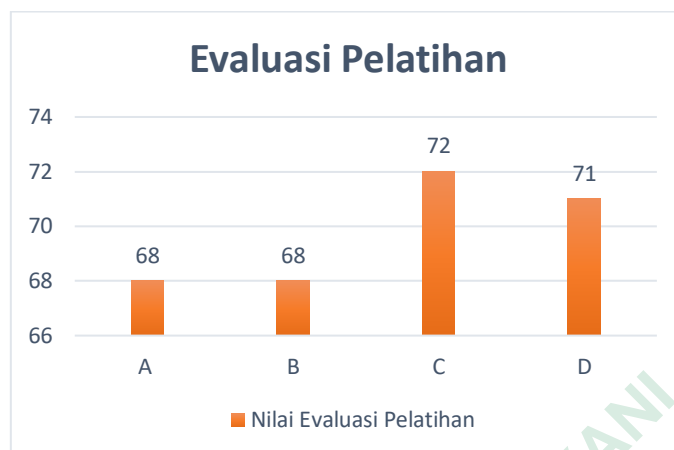
6. Evaluasi

Setelah melaksanakan *posttest*, partisipan terlebih dahulu diarahkan oleh *co-trainer* untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan. Pengisian lembar evaluasi ini bertujuan agar partisipan secara aktif merefleksikan pengalamannya selama mengikuti kegiatan pelatihan. Lembar evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kelebihan serta kekurangan yang terdapat dalam proses pelatihan, baik dari sisi materi, pengiriman, maupun teknis pelaksanaan. Selain sebagai bentuk refleksi partisipatif, hasil evaluasi ini juga menjadi acuan penting dalam mengembangkan dan menyempurnakan pelatihan regulasi emosi di masa mendatang. Dengan demikian, pelatihan yang disusun selanjutnya dapat lebih efektif, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran partisipan.

Evaluasi yang dilakukan dalam pelatihan ini mengacu pada dua level dalam model evaluasi pelatihan Kirkpatrick (Nurhayati, 2018), yaitu level 1 (reaksi) dan level 3 (perilaku). Evaluasi level 1 bertujuan untuk mengukur sejauh mana respon atau reaksi partisipan terhadap proses pelatihan, meliputi kepuasan mereka terhadap isi, metode, *trainer*, serta kondisi pelatihan secara keseluruhan. Sementara itu, evaluasi level 3

bertujuan untuk melihat perubahan perilaku partisipan setelah mengikuti pelatihan, yang mencerminkan sejauh mana materi yang diberikan mampu mempengaruhi cara partisipan mengelola emosi dan menghadapi situasi yang menantang. Dengan menggunakan evaluasi tingkat kedua ini, pelatihan tidak hanya diukur dari persepsi saat itu, tetapi juga dari dampaknya terhadap perubahan sikap dan perilaku partisipan.

Dalam lembar evaluasi, terdapat empat komponen yang dijadikan indikator dalam menilai efektivitas pelatihan regulasi emosi, yaitu: (a) Pelaksanaan pelatihan meliputi suasana selama kegiatan berlangsung, model atau metode yang digunakan, kelengkapan materi yang disampaikan, serta penugasan yang diberikan kepada partisipan untuk mendukung pemahaman; (b) Dari sisi partisipan, evaluasi difokuskan pada sejauh mana partisipan memahami materi yang diberikan serta kebermanfaatan atau dampak pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka; (c) Pelatih dan penyelenggara dinilai berdasarkan kemampuannya dalam menyampaikan materi secara jelas, menjawab pertanyaan dengan tepat, menunjukkan sikap profesional, serta membangun interaksi yang positif dengan partisipan; (d) Sarana penunjang mencakup kenyamanan tempat pelatihan, kualitas konsumsi yang disediakan, serta kelayakan fasilitas pendukung seperti sistem audio dan perlengkapan teknis lainnya.



Gambar 4.16 Grafik Evaluasi Pelatihan

Berdasarkan grafik hasil evaluasi yang diisi oleh para partisipan, pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan dinilai sangat baik. Suasana selama kegiatan berlangsung terasa menyenangkan dan interaktif, didukung oleh metode pelatihan yang menarik serta penyampaian materi yang sistematis dan mudah dipahami. Materi yang disediakan juga lengkap dan relevan dengan kebutuhan partisipan, sementara penugasan yang diberikan mampu membantu partisipan memahami materi secara lebih mendalam. Dari sisi pemahaman, sebagian besar partisipan menyatakan bahwa partisipan mampu memahami materi dengan baik dan merasa pelatihan ini memberikan manfaat nyata. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa pelatihan ini membantu partisipan untuk lebih mengenali diri, mengelola emosi, dan meningkatkan keterampilan yang berkaitan dengan topik pelatihan.

Selain itu, penilaian terhadap *trainer* dan penyelenggara juga menunjukkan hasil yang positif. Para *trainer* dinilai komunikatif, ramah, dan mampu membawakan materi dengan jelas serta menjawab

pertanyaan partisipan secara memuaskan. Interaksi antara *trainer* dan partisipan berjalan dua arah, menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung proses belajar yang efektif. Dari aspek fasilitas, partisipan merasa puas dengan kenyamanan tempat pelatihan. Konsumsi yang disediakan dianggap cukup dan sesuai kebutuhan, sementara fasilitas pendukung seperti audio dan perlengkapan teknis berfungsi dengan baik, sehingga tidak mengganggu jalannya kegiatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini dinilai memberikan pengalaman yang positif dan berkesan bagi seluruh partisipan.

Secara keseluruhan, evaluasi ini dilaksanakan sebagai bentuk umpan balik yang berfungsi sebagai tolok ukur keberhasilan pelatihan serta dasar dalam perencanaan kegiatan serupa di masa yang akan datang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berjalan dengan baik, baik dari sisi konten, metode, maupun pelaksanaan. Namun demikian, hasil evaluasi ini juga memberikan ruang bagi pengembangan lebih lanjut, seperti peningkatan variasi metode penyampaian atau penguatan materi pada aspek-aspek tertentu yang dinilai masih kurang optimal. Dengan menjadikan hasil evaluasi ini sebagai dasar pengembangan, diharapkan pelatihan serupa dapat diselenggarakan dengan kualitas yang lebih tinggi dan manfaat yang lebih luas bagi partisipan di masa mendatang.

D. Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Hipotesis sementara yang dikemukakan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan resiliensi. Dengan kata lain, kemampuan individu dalam mengelola dan meregulasi emosi secara adaptif dapat memperkuat kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan maupun situasi sulit, sehingga meningkatkan aspek resiliensi secara keseluruhan.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk mengetahui perbedaan skor resiliensi sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Rata-rata skor resiliensi pada saat *pretest* adalah $M = 61$ dengan standar deviasi $SD = 5,79$, sedangkan pada saat *posttest* meningkat menjadi $M = 67$ dengan standar deviasi $SD = 3,76$. Nilai t yang diperoleh sebesar $-4,392$ menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan setelah pelatihan dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi

emosi efektif dalam meningkatkan tingkat resiliensi pada remaja putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriyani dan Sa'adah (2024), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kausal positif antara kemampuan regulasi emosi dengan peningkatan resiliensi. Regulasi emosi berperan sebagai mekanisme penting dalam pembentukan resiliensi, khususnya pada remaja yang berada dalam lingkungan panti asuhan, yang rentan terhadap berbagai tekanan psikososial. Penelitian Andriani, Afiatin, dan Sulistyarini (2017) juga 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.

Pelatihan regulasi emosi merupakan serangkaian kegiatan terstruktur yang dirancang untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan (Aesijah, Prihartanti, & Prastisti, 2016). Melalui pelatihan ini, partisipan belajar untuk memilih strategi pengelolaan emosi yang tepat, baik dalam konteks interpersonal maupun intrapersonal, sehingga mereka dapat merespons situasi dengan cara yang lebih konstruktif. Pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan impuls, meredakan emosi negatif yang berlebihan, serta menumbuhkan

sikap reflektif terhadap pengalaman emosional yang dialami (Andriani, Afiatin, & Sulistyarini, 2017).

Bagi remaja putri di panti asuhan, pelatihan ini berperan penting dalam membangun stabilitas emosional, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari yang penuh tantangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, Nashori, dan Sulistyarini (2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi membantu individu dalam mengubah respons emosional terhadap berbagai situasi, yang pada gilirannya memengaruhi cara mereka merasakan dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi menjadi salah satu teknik utama untuk mengatasi tekanan hidup dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Kemampuan regulasi emosi yang baik terbukti berdampak positif terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hubungan sosial, yang kesemuanya merupakan dimensi penting dari kualitas hidup.

Dalam pelaksanaan pelatihan, kegiatan diawali dengan sesi *building rapport* yang bertujuan untuk membangun kedekatan antara *trainer* dan partisipan. Tahapan ini penting untuk menciptakan suasana yang terbuka, aman, nyaman, dan membangun rasa saling percaya. Menurut Habib et al (2024), *building rapport* merupakan upaya menciptakan koneksi yang kuat dengan orang lain melalui pemahaman dan penekanan pada kesamaan, baik dalam pandangan, pengalaman, maupun nilai yang dimiliki. Ketika

partisipan merasa memiliki kesamaan dengan *trainer*, akan tercipta rasa keterikatan emosional yang lebih kuat, sehingga pesan-pesan dalam pelatihan lebih mudah diterima. Dalam prinsip Gestalt, hal ini memperkuat gagasan bahwa hubungan yang bermakna terbentuk dari pengalaman bersama yang dirasakan sebagai sesuatu yang utuh dan relevan.

Ketercapaian indikator pada sesi *building rapport* terlihat dari perilaku partisipan selama kegiatan berlangsung. Seluruh partisipan mampu memperkenalkan diri secara jelas, menyebutkan nama dan latar belakang secara terbuka, serta menyampaikan harapan terhadap pelatihan dengan percaya diri. Selain itu, partisipan menunjukkan kesiapan secara mental dan fisik, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif sejak awal sesi, tidak menunjukkan sikap pasif atau menghindar, dan mengikuti kegiatan dengan antusias. Sikap terbuka dan kooperatif juga tampak dari interaksi yang terjalin selama sesi, di mana partisipan saling merespon, memberi komentar, dan positif terhadap perkenalan partisipan lain.

Capaian ini berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi, karena membangun hubungan interpersonal yang positif dan rasa aman secara emosional merupakan fondasi penting dalam proses resiliensi. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dan rasa aman secara emosional sangat penting dalam membangun resiliensi. Menurut penelitian dari Agashe, Kumar, & Rai (2021), hubungan sosial membantu seseorang untuk menjadi lebih kuat saat menghadapi tekanan dan masalah hidup. Ketika partisipan merasa diterima dan memiliki dukungan sosial di

lingkungan sekitar, mereka menjadi lebih siap secara psikologis untuk menghadapi tantangan dan tekanan emosional dalam kehidupan. Penelitian dari Shi (2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik dan membuatnya memilih cara yang sehat untuk menghadapi masalah. Dalam penelitian dari He, et al (2023), ditemukan bahwa dukungan sosial membuat seseorang merasa lebih aman secara psikologis karena dibantu oleh meningkatnya resiliensi yang dimiliki.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sesi *building rapport* berhasil menciptakan suasana yang kondusif, sehingga peserta merasa aman untuk terlibat aktif dalam keseluruhan proses pelatihan. Temuan ini selaras dengan penelitian Budy et al (2023) yang menyatakan bahwa proses *building rapport* terbukti efektif dalam menciptakan rasa aman dan nyaman, yang memungkinkan individu lebih terbuka dalam membicarakan pengalaman pribadi mereka selama kegiatan berlangsung.

Setelah sesi pembukaan, *trainer* menjelaskan tujuan pelatihan agar partisipan memahami manfaat dari kegiatan yang akan dilakukan. Tujuan utama pelatihan ini adalah membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih adaptif, serta meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan. Penjelasan ini memicu antusiasme partisipan untuk lebih mengenal konsep regulasi emosi dan resiliensi yang relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari.

Dua hari sebelum pelatihan, partisipan telah menerima *informed consent* dan mengisi *pretest*. *Informed consent* diberikan untuk memastikan bahwa partisipan mengikuti kegiatan secara sukarela dan memahami tujuan serta prosedur pelatihan. Sementara itu, *pretest* digunakan untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi dan resiliensi sebelum intervensi diberikan, sebagai dasar perbandingan dengan hasil setelah pelatihan. Menurut Marufa et al (2022), *pretest* bermanfaat untuk mengetahui kemampuan awal partisipan terkait materi atau informasi yang akan disampaikan, sehingga memudahkan dalam mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah pelatihan. Namun, *informed consent* tersebut terbawa oleh penanggung jawab yang saat itu melakukan pekerjaan di luar kota, sehingga tidak memungkinkan untuk segera dikembalikan dalam waktu dekat. Peneliti kembali melakukan pemberian *informed consent* pada hari pelatihan untuk memastikan bahwa partisipan tetap memperoleh penjelasan yang utuh dan menyatakan kesediaannya secara sadar untuk mengikuti kegiatan.

Selanjutnya masuk pada sesi kedua, *trainer* memberikan materi psikoedukasi dengan tema kegiatan “Berkenalan dengan Emosi” mengenai jenis emosi, memahami pentingnya mengenali emosi, menyadari perubahan emosional yang dialami, dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi emosi. Menurut Thalib et al (2023), psikoedukasi merupakan bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Psikoedukasi juga

berkontribusi dalam mengembangkan *soft skill* dan keterampilan emosional remaja agar lebih adaptif.

Ketercapaian indikator pada sesi psikoedukasi terlihat dari partisipasi aktif para partisipan dalam proses diskusi dan kegiatan yang dirancang, khususnya melalui lembar aktivitas *The Magic Circle*. Dalam aktivitas ini, partisipan mampu mengidentifikasi dan menyebutkan berbagai jenis emosi yang mereka rasakan dalam situasi tertentu. Mereka juga dapat menguraikan hubungan antara pikiran yang muncul, perasaan yang menyertainya, serta dorongan perilaku yang ingin dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mulai menyadari bahwa emosi tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan pola pikir dan tindakan.

Kemampuan untuk menuangkan pengalaman emosional secara tertulis melalui aktivitas ini menjadi bukti bahwa tujuan psikoedukasi tercapai dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan partisipan untuk menuliskan pengalaman emosional, seperti lewat jurnal atau refleksi, dapat membantu mereka lebih memahami dan mengelola emosi. Menurut Lam (2023), menulis dapat membantu menyusun pikiran dan memahami kembali pengalaman emosional, sehingga emosi lebih mudah diatur dan diterima dengan baik.

Berdasarkan lembar aktivitas yang telah dikerjakan partisipan juga berhasil mengidentifikasi situasi-situasi spesifik yang menjadi pemicu emosi dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti konflik dengan teman, perasaan rindu terhadap keluarga, atau pengalaman masa lalu yang

menyakitkan. Pencapaian ini sejalan dengan tujuan sesi, yakni membantu partisipan mengenali dan memahami dinamika emosional secara lebih mendalam sebagai dasar untuk pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Kesadaran ini merupakan bagian penting dari resiliensi, di mana individu mampu memahami kondisi internalnya dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Semakin individu mampu mengenali pola pikir dan emosi yang dialami, semakin besar kemampuannya dalam merespons tekanan secara fleksibel dan konstruktif yang merupakan ciri khas individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Penelitian dari Bryant (2022) menunjukkan bahwa *self-awareness* berperan penting dalam membangun kekuatan psikologis. Semakin individu mampu mengenali pola pikir dan emosi yang dialami, semakin besar kemampuannya dalam merespons tekanan secara adaptif. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Jalal, et al (2022) yang menyatakan bahwa psikoedukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman individu. Pengetahuan yang diperoleh dari psikoedukasi menjadi fondasi penting dalam proses pengembangan keterampilan regulasi emosi, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan emosional yang kompleks.

Selanjutnya pada sesi ketiga merupakan tahapan *situation selection* dengan tema “Perasaanku Datangnya dari Mana”. Pada sesi ini, partisipan diajak untuk mengenali berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari yang berpotensi menimbulkan emosi, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Sebagai bagian dari kegiatan, partisipan juga mengisi

lembar aktivitas yang berisi panduan untuk mencatat dan merenungkan situasi-situasi yang pernah mereka alami dan menimbulkan emosi tertentu. Melalui latihan ini, partisipan didorong untuk mulai membangun keterampilan dalam mengenali dan menyikapi situasi dengan lebih bijak sebagai bagian dari proses regulasi emosi.

Ketercapaian indikator dalam sesi *situation selection* terlihat dari hasil pengisian lembar aktivitas oleh partisipan yang mencerminkan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi situasi-situasi pemicu emosi. Sebagian besar partisipan mampu menyebutkan sedikitnya dua situasi yang pernah mereka alami, baik yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan, serta menjelaskan emosi yang muncul dari situasi tersebut. Selain itu, mereka juga diminta untuk menuliskan alternatif situasi yang lebih sehat atau adaptif, dan sebagian besar partisipan mampu menyusun alternatif tersebut dengan pertimbangan yang lebih matang, seperti memilih untuk menenangkan diri atau mencari bantuan sosial daripada bereaksi secara impulsif.

Pencapaian ini menunjukkan bahwa partisipan mulai memiliki kesadaran terhadap pola emosinya dan mulai dapat mempertimbangkan pilihan situasi yang lebih kondusif untuk kestabilan emosinya. Hal ini juga mengindikasikan bahwa kemampuan *situation selection* sebagai bagian dari regulasi emosi mulai terbentuk. Aktivitas reflektif dalam sesi ini terbukti membantu partisipan dalam mengembangkan kontrol yang lebih besar terhadap respons emosional mereka melalui pemilihan situasi yang lebih

bijaksana dan terencana. Menurut penelitian dari Wilms, Lanwehr, & Kastenmuller (2020) menemukan bahwa persepsi kontrol berkaitan positif dengan *situation selection* bahwa individu yang memiliki kendali atas situasi yang sedang dihadapi cenderung memiliki cara yang bijak untuk mengatur emosinya seperti mengubah situasi atau memandang situasi dari sudut pandang yang baru agar emosinya tetap stabil. Hal ini menjadi landasan penting dalam resiliensi, karena partisipan mulai memiliki kesadaran bahwa partisipan bisa memilih untuk tidak larut dalam situasi yang merugikan secara emosional. Persiapan partisipan dalam menyusun alternatif yang lebih adaptif menunjukkan munculnya kemampuan bertahan, berpikir jernih, dan mengambil keputusan yang sehat dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas, Prihartanti, & Prasetyaningrum (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan pemilihan situasi *situation selection* sangat berpengaruh terhadap cara seseorang meregulasi emosinya. Individu dengan regulasi emosi yang kurang baik cenderung memilih situasi yang justru memperburuk kondisi emosional, seperti menghadapi masalah dengan kekerasan atau tindakan impulsif.

Sesi keempat merupakan tahapan *situation modification* dan *attention deployment*, dengan kegiatan berjudul “*My Favorite Things*”. Dalam sesi ini, partisipan diajak untuk mengenali berbagai aktivitas atau hal-hal yang mereka sukai sebagai cara untuk menciptakan suasana yang

lebih positif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Tujuannya adalah agar partisipan mampu memanfaatkan kesenangan atau minat pribadi sebagai strategi untuk mengubah kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengalihkan perhatian dari sumber stres emosional yang sedang dialami. Sebagai pendukung kegiatan, disediakan lembar aktivitas. Latihan ini membantu membentuk kebiasaan positif dalam mengatasi tekanan emosi melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan diri masing-masing.

Ketercapaian indikator pada sesi keempat terlihat dari lembar aktivitas yang telah dilakukan. Sebagian besar partisipan mampu mengidentifikasi berbagai aktivitas atau hal yang mereka sukai seperti mendengarkan musik, membaca, makan sebagai strategi untuk menciptakan suasana positif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Kegiatan ini membuktikan bahwa mereka tidak hanya mengenali sumber kesenangan pribadi, tetapi juga mampu mengimplementasikannya secara nyata untuk meredakan kondisi emosional yang tidak nyaman.

Dampak dari sesi ini terhadap remaja sangat penting, terutama dalam membangun kemampuan untuk memulihkan diri saat menghadapi tekanan. Dengan mengenali dan menggunakan aktivitas yang disukai sebagai alat fokus atau penyeimbang suasana hati, remaja mulai membentuk pola coping yang sehat dan pribadi. Strategi ini memungkinkan mereka untuk tidak tenggelam dalam emosi negatif, melainkan mampu menemukan celah ketenangan di tengah stres. Keterampilan ini merupakan salah satu

pilar penting dari resiliensi, karena remaja belajar bahwa mereka memiliki kendali atas cara mereka merespons kondisi sulit dengan cara yang adaptif, positif, dan sesuai dengan diri mereka sendiri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Pogrebtsova, Hing, dan Morales (2022), yang menemukan bahwa pelatihan strategi *attentional deployment* seperti penggunaan aktivitas menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi harian dan kesejahteraan subjektif individu. Studi tersebut menunjukkan bahwa individu yang secara rutin mempraktikkan pendekatan serupa mampu menurunkan respon stres dan meningkatkan afeksi positif.

Selanjutnya, tahap kelima dalam regulasi emosi adalah *cognitive change*, yang dengan nama kegiatan "Berpikir Seimbang." Pada tahap ini, partisipan diajarkan untuk mengenali berbagai jenis pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Hal ini penting karena pikiran negatif yang tidak terkendali dapat memperkuat respon emosional yang tidak diinginkan, seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan. Oleh karena itu, partisipan dilibatkan untuk mengganti pikiran negatif tersebut dengan pemikiran alternatif yang lebih positif dan realistis.

Ketercapaian indikator pada sesi "Berpikir Seimbang" tampak dari hasil pengisian lembar aktivitas yang dirancang, yang mencakup kolom situasi, pikiran otomatis, alternatif pikiran, dan kesimpulan. Partisipan berhasil mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul saat

menghadapi situasi pemicu emosi, misalnya “Saya pasti gagal,” atau “Semua orang menertawakan saya.” Indikator kedua juga terpenuhi, terlihat dari kemampuan partisipan untuk menyusun alternatif pikiran yang lebih positif dan realistis, seperti: “Saya bisa belajar dari proses ini” atau “Tidak semua orang akan berpikir negatif tentang saya.” Selain itu, mereka juga mampu merumuskan kesimpulan yang menegaskan perubahan pola pikir, menandakan pemahaman mendalam terhadap prinsip *cognitive change* sebagai strategi regulasi emosi.

Dampak dari sesi ini terhadap resiliensi terlihat pada kemampuan remaja untuk mengurangi pikiran negatif yang berlebihan dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis. Hal ini membantu mereka mengurangi perasaan putus asa, cemas, dan stres yang sering muncul saat menghadapi masalah. Dengan mengubah cara berpikir, remaja menjadi lebih tenang, mampu menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, serta tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan atau tekanan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Zhu (2023) yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive reappraisal* pada remaja secara signifikan meningkatkan kemampuan mereka untuk menggantikan pikiran negatif dengan alternatif positif, serta berkontribusi pada penurunan gejala depresi.

Selanjutnya, tahapan keenam dalam regulasi emosi adalah *response modulation*, dengan nama kegiatan “*Follow Your Breath*”. Pada sesi ini, partisipan diajak untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik *deep*

breathing sebagai bentuk respons adaptif terhadap emosi negatif. Teknik ini bertujuan membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang, sehingga emosi yang awalnya intens dapat diredakan secara bertahap.

Ketercapaian indikator pada sesi "*Follow Your Breath*" terlihat jelas dari komitmen para partisipan selama latihan teknik pernapasan ini. Berdasarkan hasil observasi selama sesi berlangsung, partisipan mengikuti instruksi dengan penuh perhatian, fokus pada ritme pernapasan, gerakan perut, durasi napas, menjaga postur duduk yang tenang, dan berusaha mengikuti pola napas lambat yang diajarkan. Beberapa partisipan menunjukkan reaksi emosional langsung, hingga ada yang meneteskan air mata saat merasa beban emosi terlepas. Hal ini menandakan kesungguhan mereka dalam mempraktikkan teknik, sekaligus menunjukkan bahwa teknik ini berhasil membuka ruang emosional untuk merespons stres secara lebih adaptif.

Dampak dari sesi ini terhadap resiliensi partisipan terlihat dari peningkatan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan tekanan emosional secara efektif. Dengan menguasai teknik pernapasan dalam, partisipan mampu menenangkan diri lebih cepat saat menghadapi situasi sulit, sehingga memperkuat resiliensinya. Menurut Atika & Purnamasari (2023) teknik relaksasi pernapasan terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan emosional secara umum pada individu, karena dapat memengaruhi sistem saraf otonom yang berkaitan erat dengan respons stres dan emosi. Hal ini membantu remaja untuk tetap stabil dan fokus meskipun

menghadapi tekanan atau tantangan, yang merupakan aspek penting dalam membangun ketahanan. Latihan ini mendukung kemampuan mereka untuk bangkit kembali dari kesulitan dengan lebih cepat dan menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Selain teknik pernapasan dalam, sesi ini juga memperkenalkan afirmasi positif sebagai strategi tambahan dalam modulasi respons. Afirmasi positif adalah pernyataan yang diulang secara rutin dengan tujuan membentuk pola pikir yang lebih sehat dan mendukung perubahan sikap yang positif. Pernyataan ini bersifat membangun dan ditujukan kepada diri sendiri untuk menumbuhkan kekuatan psikologis serta ketenangan batin (Herman et al, 2024).

Ketercapaian indikator dalam sesi afirmasi positif terlihat dari antusiasme partisipan saat menuliskan pernyataan positif tentang diri mereka sendiri. Melalui lembar aktivitas, seluruh partisipan dapat menyusun afirmasi yang mencerminkan kekuatan pribadi, harapan, dan keyakinan terhadap potensi diri. Aktivitas ini dilakukan dengan kesungguhan, terlihat dari keseriusan partisipan dalam memilih kata-kata yang sesuai dan menyentuh aspek personal masing-masing. Beberapa partisipan bahkan membacakan afirmasinya dengan lantang dan penuh keyakinan, menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya memahami makna dari afirmasi tersebut, tetapi juga mulai membangun hubungan positif dengan diri sendiri.

Dampak dari sesi afirmasi positif ini terhadap resiliensi partisipan terlihat dari peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan secara lebih optimis. Dengan menyusun pernyataan positif tentang diri sendiri, partisipan mulai memperkuat citra diri yang sehat dan positif, yang menjadi fondasi penting dalam membangun resiliensi. Sikap positif terhadap diri sendiri ini membantu remaja lebih tahan terhadap tekanan emosional dan mampu bangkit dari kesulitan, sehingga memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi stres dan tantangan hidup sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Aji & Rizkasari (2021) bahwa afirmasi positif dapat memberikan dampak psikologis dan fisik berupa ketenangan sehingga memberikan rileks dan membentuk respon emosi yang positif.

Setelah seluruh sesi pelatihan selesai dilaksanakan, partisipan diminta untuk mengisi lembar evaluasi sebagai bentuk refleksi awal terhadap proses pelatihan yang telah diikuti. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk memperoleh umpan balik langsung dari partisipan sekaligus menilai efektivitas pelaksanaan pelatihan dari sisi pengalaman subjektif. Dua hari setelah pelatihan selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana pelatihan berdampak terhadap kemampuan regulasi emosi partisipan. Setelah itu, peneliti juga langsung melakukan wawancara sebagai bentuk *follow-up* lanjutan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana partisipan merespons materi pelatihan, bagaimana mereka memahami dan menerapkan strategi regulasi emosi

dalam kehidupan sehari-hari, serta perubahan apa yang mereka rasakan setelah mengikuti pelatihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan terletak pada proses pelatihan, di mana penyampaian materi cenderung lebih banyak dibandingkan dengan waktu untuk praktik langsung. Hal ini membuat partisipan memiliki kesempatan terbatas untuk mencoba dan melatih keterampilan regulasi emosi secara nyata. Kurangnya porsi praktik dapat memengaruhi kemampuan partisipan dalam menerapkan strategi regulasi emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakseimbangan antara materi dan praktik ini menjadi salah satu faktor yang dapat membatasi pencapaian hasil pelatihan secara maksimal.

Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini membatasi kemampuan untuk mengevaluasi secara lebih valid efektivitas pelatihan regulasi emosi dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi atau intervensi lain. Keberadaan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya sangat dianjurkan agar hasil dapat lebih kuat secara ilmiah.

Keterbatasan lain adalah pelatihan ini bersifat sekali jalan (*one-time*), tanpa adanya sesi lanjutan atau pelatihan bertahap. Kurangnya kelanjutan pelatihan membuat partisipan sulit merasakan dan mempraktikkan dampak pelatihan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan yang dirancang secara bertahap dan berkelanjutan

diduga dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan resiliensi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA