

Program AKTIF (Aku Positif) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Putri yang Tinggal di Panti Asuhan

Abstrak: Kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan disebut juga dengan resiliensi. Keterbatasan dalam pemenuhan psikososial dan perubahan-perubahan yang dihadapi oleh remaja putri yang tinggal di panti asuhan membuat remaja putri harus dapat menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program aktif aku positif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah program aktif aku positif dapat meningkatkan resiliensi remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi eksperimen dengan desain *the untreated group design with pre-test and post-test*. Partisipan ($n=10$) dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (5 orang) dan kelompok kontrol (5 orang). Instrumen penelitian terdiri dari Skala Resiliensi dan *Positive Psychotherapy Inventory* (PPTI). Program aktif aku positif diberikan secara berkelompok selama 6 sesi. Analisis data berupa uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*, serta analisis tambahan berupa deskriptif. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan resiliensi yang signifikan terhadap remaja putri yang tinggal di panti asuhan ($U=0,000$; $p=0,008$; $p<0,05$) setelah pemberian program. Hasil ini menunjukkan bahwa program aktif aku positif terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan

Kata Kunci: Remaja Putri, Panti Asuhan, Program Aktif Aku Positif, Psikoterapi Positif, Resiliensi

Aktif (Aku Positif) Program to Improve the Resilience of Adolescent Girls in Orphanages

Abstract: *One's ability to adapt positively in the face of adversities was called resilience. Poor of psychosocial fulfillment and some adversities that must be faced by adolescent girls who living in orphanages, lead them should be able to adjust the challenges that exist. The study investigated the effectiveness of Aktif Aku Positif Program to improve the resilience among adolescent girls who living in orphanages. The hypothesis of study is Aktif Aku Positif Program can improve the resilience among adolescent girls who living in orphanages. The research used experimental study with untreated group design with pre-test and post-test. Groups ($n=10$) was divided into experimental (5 people) and control (5 people) groups. The instruments consist of Resilience Scale and Positive Psychotherapy Inventory (PPTI). Aktif (Aku Positif) Program was held in groups during 6 sessions. Data analysis was conducted with statistical test (Mann-Whitney an Wilcoxon) and descriptive. The results of this study showed that there are significantly improved the resilience of adolescent girls who living in orphanages ($U=0,000$; $p=0,008$; $p<0,05$) after the program. This result proved that Aktif Aku Positif Program can improve the resilience of adolescent girls in orphanages.*

Keywords: Adolescent Girl, Orphanages, Aktif Aku Positif Program, Positive Psychotherapy, Resilience