**PENGARUH PELATIHAN YOGA TERHADAP PENINGKATAN AFEK POSITIF REMAJA PEREMPUAN DI PANTI ASUHAN KOTA MAKASSAR**

***Andi Fitri Wahyuni***

*(andiifitrii@gmail.com)*

***Widyastuti***

*(widya\_prasthya@yahoo.com)*

***Eva Meizara Puspita Dewi***

*(evabasti@yahoo.com)*

***Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar***

*Jl. A. P. Pettarani, Makassar, 90222*

**Abstrak**

Hidup terpisah dengan orang tua menyebabkan remaja perempuan di panti asuhan memiliki tingkat afek positif yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan yoga terhadap peningkatan afek positif remaja perempuan di panti asuhan Kota Makassar. Subjek penelitian (N=10, berusia 15-19 tahun) merupakan remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* pada sesi ke-4, sesi ke-8, dan sesi ke-12. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form* yang divalidasi oleh tiga *professional judgment* dengan *koefisien aiken’s V* bergerak antara 0,83 sampai 1,00. Reliabilitas skala diperoleh dengan menghitung *koefisien Cronbach’s alpha* dengan nilai 0,81 untuk afek positif dan 0,89 untuk afek negatif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Friedman test* dengan bantuan SPSS *22.0 for windows*.Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi afek positif sebesar 0,002 (p < 0,05) yang berarti ada pengaruh pelatihan yoga terhadap peningkatan afek positif remaja perempuan di panti asuhan Kota Makassar. Yoga dapat menjadi alternatif program pelatihan yang dapat diterapkan di panti asuhan untuk meningkatkan afek positif remaja perempuan di panti asuhan.

**Kata kunci**: Remaja Perempuan, Panti Asuhan, Afek Positif, Yoga