



DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v8i1>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Peserta Lari di Clujb Jasdarn II Sriwijaya

Risko Wijaya<sup>1</sup>, Dwi Hurriyati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, [risko.wijaya32@gmail.com](mailto:risko.wijaya32@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia, [dwi.hurriyati@binadarma.ac.id](mailto:dwi.hurriyati@binadarma.ac.id)

Corresponding Author: [risko.wijaya32@gmail.com](mailto:risko.wijaya32@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *This study aims to examine the relationship between emotional regulation and resilience among participants of the Jasdarn II Sriwijaya Running Club. Using a quantitative correlational approach, the study involved 119 participants selected through purposive sampling from a total population of 200. Data were collected using a Likert scale consisting of the Resilience Scale (53 valid items) and the Emotional Regulation Scale (40 valid items), which have passed validity and reliability testing. The results of a simple linear regression analysis showed a positive and highly significant relationship between emotional regulation and resilience, with a correlation coefficient (R) of 0.994 and a significance value (p) of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.987 indicates that emotional regulation contributed 98.7% to resilience. These findings confirm that emotional regulation is a significant key factor in shaping participants' resilience, with the remaining 1.3% influenced by factors outside the research model.*

**Keywords:** *Emotional Regulation, Resilience, Running Club Participants.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada peserta Club Lari Jasdarn II Sriwijaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 119 peserta yang dipilih melalui *purposive sampling* dari total 200 populasi. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang terdiri dari Skala Resiliensi (53 aitem valid) dan Skala Regulasi Emosi (40 aitem valid), yang telah melewati uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,994 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,987 mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 98,7% terhadap resiliensi. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor kunci yang signifikan dalam membentuk resiliensi peserta, dengan sisa 1,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Resiliensi, Peserta Club Lari.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi krusial dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan. Dalam fase ini, remaja aktif mencari jati diri, membentuk nilai personal, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Perkembangan kognitif mereka melampaui masa kanak-kanak, memungkinkan mereka berpikir abstrak dan merefleksikan diri. Namun, seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan globalisasi, remaja juga menjadi rentan terhadap budaya konsumtif yang dipengaruhi oleh media dan tren gaya hidup modern. Fase ini, yang menurut Erikson disebut "identity vs. role confusion," mendorong remaja untuk mencari pengakuan dan status sosial, sering kali melalui kepemilikan barang-barang bermerek atau gawai terbaru.

Pada tahap ini, remaja mulai serius memikirkan masa depan, khususnya dalam pendidikan dan karier. Preferensi individu, dukungan keluarga, dan norma sosial memainkan peran besar dalam keputusan mereka. Remaja di Indonesia kini cenderung memilih melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi ketimbang langsung bekerja, dengan keyakinan bahwa pendidikan tinggi dapat meningkatkan mobilitas sosial dan peluang ekonomi. Di antara pilihan tersebut, sekolah kedinasan semakin populer karena menawarkan jaminan penempatan kerja, biaya pendidikan yang ditanggung negara, dan status sosial yang prestisius. Hal ini menjadi pilihan yang rasional di tengah kondisi ekonomi yang tidak stabil dan persaingan kerja yang ketat.

Minat terhadap sekolah kedinasan, seperti STAN, IPDN, dan Akpol, terus meningkat setiap tahunnya, ditunjukkan oleh jumlah pendaftar yang membludak. Namun, proses seleksinya sangat ketat dan berlapis, dengan tingkat kegagalan yang tinggi. Banyak peserta gugur di tahap tes kesamaptaaan jasmani karena kurangnya persiapan fisik yang matang, masalah kesehatan, atau tidak memenuhi standar postur dan stamina. Tes ini mencakup lari 12 menit, push up, sit up, shuttle run, dan renang. Data menunjukkan bahwa di beberapa institusi, 20-40% peserta gagal di tahap ini, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya latihan fisik, teknik yang salah, atau kondisi medis tersembunyi.

Menghadapi tingginya angka kegagalan, khususnya pada tes fisik, Jasmani Daerah Militer (JASDAM) II Sriwijaya di Palembang hadir sebagai solusi. Lembaga ini merupakan pusat pelatihan fisik utama yang bertujuan meningkatkan kesiapan jasmani bagi anggota TNI dan calon peserta seleksi kedinasan. Salah satu inisiatif strategis mereka adalah pembentukan klub lari khusus bagi calon peserta seleksi, yang fokus pada peningkatan daya tahan, kecepatan, dan teknik berlari. Pelatihan intensif ini dirancang untuk membantu peserta memenuhi standar fisik yang ketat dalam seleksi.

Fenomena menarik terjadi di klub JASDAM II Sriwijaya, di mana banyak remaja yang sebelumnya gagal dalam seleksi Akpol, Akmil, dan institusi sejenis lainnya, tidak menyerah begitu saja. Sebaliknya, mereka bergabung dengan klub ini untuk memperbaiki diri, baik fisik maupun mental, demi mencoba kembali di masa depan. Berdasarkan data dari tahun 2022 hingga 2024, sebanyak 200 peserta yang tidak lolos seleksi justru kembali mengikuti latihan di klub ini. Hal ini menunjukkan adanya semangat juang dan resiliensi yang kuat di antara mereka.

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk bertahan, pulih, dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau kegagalan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk bangkit dari pengalaman negatif sambil tetap mempertahankan keseimbangan psikologis. Menurut Rahmawati (2022), resiliensi ditandai oleh beberapa ciri utama: kompetensi sosial (social competence), keterampilan memecahkan masalah (problem solving skills), dan otonomi (autonomy). Berdasarkan wawancara dengan peserta klub, ditemukan bahwa meskipun mereka menunjukkan ketiga ciri ini, masih ada beberapa tantangan, seperti rasa enggan menyemangati orang lain, kecenderungan menunda eksekusi karena ingin sempurna, dan sikap menolak saran dari pelatih.

Resiliensi individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk empati, regulasi emosi, pengendalian impuls, sikap optimis, dan efikasi diri. Salah satu kemampuan resiliensi yang penting adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosionalnya agar tetap terkendali, terutama saat menghadapi tekanan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung lebih resilien terhadap kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk secara fleksibel menerapkan strategi regulasi emosi, seperti cognitive reappraisal atau distraksi, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi psikologis.

Menurut Goleman (Himawan, 2019), regulasi emosi ditandai oleh enam ciri: kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptabilitas, toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, dan pandangan positif. Observasi dan wawancara dengan peserta klub Jasdram II Sriwijaya menemukan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam beberapa aspek ini. Contohnya, ada peserta yang menunjukkan kendali diri yang terbatas, kurang interaktif, kurang berhati-hati saat latihan, serta merasa malas atau tertekan ketika menghadapi perubahan atau ekspektasi yang tinggi.

Regulasi emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu mengendalikan emosi dan merespons situasi dengan tepat. Sebuah penelitian oleh Tarigan & Sembiring (2022) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa. Artinya, peningkatan regulasi emosi akan diikuti oleh peningkatan resiliensi. Hubungan positif ini menjadi landasan kuat untuk meneliti lebih lanjut bagaimana kedua faktor ini saling berkaitan pada peserta klub lari JASDAM II Sriwijaya, terutama dalam konteks menghadapi kegagalan seleksi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di klub JASDAM II Sriwijaya, di mana banyak remaja menunjukkan semangat pantang menyerah meski telah mengalami kegagalan, peneliti tertarik untuk mendalami hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Tingginya angka kegagalan dalam seleksi kedinasan, khususnya pada tahap fisik, menjadikan klub ini sebagai tempat yang ideal untuk meneliti bagaimana kedua faktor psikologis ini memengaruhi kemampuan peserta untuk bangkit kembali dan mempersiapkan diri dengan lebih baik.

## **METODE**

### **Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel**

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara dua variabel. Resiliensi, sebagai variabel terikat (*dependent variable*), didefinisikan sebagai kapasitas psikologis peserta klub lari Jasdram II Sriwijaya untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi secara positif saat menghadapi tantangan atau kesulitan selama latihan lari interval. Aspek-aspek resiliensi dalam penelitian ini mengacu pada teori Connor et al. (dalam Salisu & Hashim, 2024), yang mencakup kompetensi personal, kepercayaan diri, penerimaan positif, pengendalian diri, dan spiritualitas. Sementara itu, Regulasi Emosi berperan sebagai variabel bebas (*independent variable*). Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan peserta untuk memahami, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional mereka secara adaptif ketika menghadapi tekanan fisik dan mental selama latihan intensif. Pengukuran regulasi emosi didasarkan pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Gross (dalam Wulandari, 2021), yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengelola emosi, dan kemampuan menerima respons emosi.

### **Subjek Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta binaan klub lari Jasdram II Sriwijaya dari tahun 2022 hingga 2024, yang berjumlah 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, di mana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang ditetapkan adalah peserta aktif klub lari Jasdram II Sriwijaya, berusia 17-18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, dan pernah mengikuti seleksi kedinasan.

(Akpul/Akmil) untuk pertama kalinya. Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan total 184 subjek penelitian. Dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael dan tingkat kesalahan 5% ( $\alpha = 0,05$ ), jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 119 responden. Sementara itu, 65 peserta lainnya akan digunakan untuk uji coba instrumen (try out).

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Penelitian ini menggunakan skala Likert dalam bentuk checklist dengan empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala terdiri dari pernyataan yang mendukung (favourable) dan tidak mendukung (unfavourable), dengan pemberian skor 1 hingga 4. Terdapat dua instrumen utama yang digunakan, yaitu skala resiliensi dan skala regulasi emosi. Skala resiliensi disusun dalam 60 pernyataan (30 favourable dan 30 unfavourable) berdasarkan lima aspek resiliensi dari Connor. Sementara itu, skala regulasi emosi terdiri dari 48 pernyataan (24 favourable dan 24 unfavourable) yang didasarkan pada empat aspek regulasi emosi dari Gross.

### Metode Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas: Sebelum data dianalisis, instrumen penelitian akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas bertujuan untuk memastikan setiap butir pertanyaan relevan dan dipahami oleh responden. Sebuah item dianggap valid jika memiliki nilai korelasi ( $r_{ix}$ )  $\geq 0,30$ . Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya. Pengujian ini akan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0.
2. Uji Normalitas: Pengujian ini bertujuan untuk memastikan data berasal dari distribusi yang normal. Uji ini akan dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov melalui SPSS. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$ .
3. Uji Linearitas: Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (regulasi emosi) dan variabel terikat (resiliensi) bersifat linear. Jika nilai  $p < 0,05$ , hubungan tersebut dinyatakan linear. Pengujian ini juga akan menggunakan SPSS versi 26.0.
4. Uji Hipotesis: Jika semua uji asumsi terpenuhi, hipotesis akan diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana (simple regression). Teknik ini dipilih karena penelitian ini hanya memiliki satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Seluruh perhitungan statistik akan dilakukan menggunakan program SPSS versi 26.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berlokasi di Club Lari Jasdam II Sriwijaya, Palembang, yang berfungsi sebagai pusat pelatihan fisik bagi calon peserta seleksi kedinasan. Fasilitas ini menyediakan latihan terstruktur untuk tes kesamaptaan jasmani, dipandu oleh pelatih berpengalaman. Sebelum penelitian dimulai, peneliti telah menyelesaikan persiapan administrasi berupa surat tugas dari Universitas Bina Darma Palembang. Instrumen penelitian, yaitu Skala Resiliensi (60 aitem) dan Skala Regulasi Emosi (48 aitem) yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Salisu & Hashim (2024) dan Wulandari (2021), telah melalui tahap uji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

### Analisis Uji Coba Alat Ukur

#### a. Validitas Skala

Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap item dalam skala secara akurat mengukur konsep yang dituju. Kriteria yang digunakan adalah koefisien korelasi **item-total** minimum sebesar **0,30**.

1. Skala Resiliensi: Dari 60 item awal, 7 item dinyatakan tidak valid pada tahap analisis pertama (item nomor 8, 11, 16, 18, 28, 37, dan 49). Setelah item yang tidak valid dihapus, 53 item sisanya diuji ulang dan semuanya dinyatakan valid. Dengan demikian, skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian berjumlah 53 item.
2. Skala Regulasi Emosi: Dari 48 item awal, 8 item dinyatakan tidak valid (item nomor 10, 11, 20, 24, 29, 40, 45, dan 46). Setelah item yang tidak valid dieliminasi, 40 item yang tersisa diuji kembali dan semuanya dinyatakan valid. Dengan demikian, skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian berjumlah 40 item.

#### b. Reliabilitas Skala

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Pengujian dilakukan dengan metode Alpha Cronbach.

1. Skala Regulasi Emosi memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,949.
2. Skala Resiliensi memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,942.

Kedua nilai koefisien reliabilitas tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik karena mendekati angka 1,00. Hal ini menegaskan bahwa kedua skala layak digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti secara akurat dan konsisten.

#### Deskripsi Data Penelitian

Gambaran umum data penelitian dapat dilihat berdasarkan table deskripsi data penelitian variable resiliensi akademik dan dukungan sosial dirangkum dalam table berikut ini:

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor yang diperoleh (Empirik)				Skor yang digunakan (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
<b>Resiliensi</b>	102.2185	8.78670	83.00	122.00	132.5	26.6	53	212
<b>Regulasi Emosi</b>	90.6124	9.87861	69.74	113.28	100	20	40	160

Dalam penelitian ini, data diolah menggunakan SPSS versi 26.0 untuk membandingkan skor empiris (hasil observasi) dengan skor hipotetik (data perkiraan). Skor empiris untuk variabel Resiliensi adalah 102,22 (dengan SD 8,79), sedangkan skor hipotetiknya adalah 132,5 (dengan SD 26,6). Untuk variabel Regulasi Emosi, skor empirisnya adalah 90,61 (dengan SD 9,88), sementara skor hipotetiknya adalah 100 (dengan SD 20). Skor hipotetik dihitung berdasarkan jumlah item valid dengan skor terendah dan tertinggi. Perbandingan kedua skor ini penting untuk mengkategorikan data. Berdasarkan analisis deskriptif Azwar (2016), skor subjek dikategorikan menjadi dua: rendah ( $X \leq \text{Mean Hipotetik}$ ) dan tinggi ( $X > \text{Mean Hipotetik}$ ). Kategorisasi ini membantu peneliti memahami posisi skor Resiliensi dan Regulasi Emosi subjek dalam spektrum rendah atau tinggi.

**Tabel 2. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur *Resiliensi***

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 102,21$	Tinggi	106	89,1 %
$X < 102,21$	Rendah	13	10,9 %
<b>Total</b>		<b>119</b>	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 105 peserta club lari Jasdarn II Sriwijaya yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 106 Peserta atau 89,1% yang memiliki nilai *Resiliensi* yang tinggi dan sebanyak 13 atau 10,9% Peserta memiliki nilai *Resiliensi* yang rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada peserta Club Lari Jasdarn II Sriwijaya memiliki *Resiliensi* yang tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur Regulasi Emosi**



Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 90,61$	Tinggi	91	76,5%
$X < 90,61$	Rendah	28	23,5%
Total		119	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari sebanyak 119 Peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 91 atau 76,5% Peserta Club Lari jasdam II Sriwijaya yang memiliki Regulasi Emosi yang tinggi dan sebanyak 28 atau 23,5% peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya yang memiliki nilai *Regulasi Emosi* yang rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Regulasi Emosi* pada peserta club lari Jasdam II Sriwijaya memiliki *Regulasi Emosi* yang tinggi.

### Uji Prasyarat

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Resiliensi</i>	0,056	0,200	Normal
<i>Regulasi Emosi</i>	0,056	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, bahwa hasil dari kedua data yang diperoleh melalui alat ukur yang dibuat peneliti berdistribusi normal karena memenuhi kaidah  $p > 0,05$ , dapat dilihat dari nilai p alat ukur tersebut yaitu *Resiliensi*  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) dengan KS-Z 0,056 dan *Regulasi Emosi*  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) dengan KS-Z 0,056.

**Tabel 5. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	P	Keterangan
Resiliensi (Y) dan Regulasi Emosi (X)	114,631	0,000	Linier

Berdasarkan tabel diatas nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai  $F = 114,631$  dan  $P = 0,000$ . Nilai F merupakan nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Tabel diatas nilai  $P = 0,000 < 0,05$  sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara Regulasi emosi dengan Resiliensi.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu Regulasi emosi, dan Variabel Terikat, yaitu Resiliensi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga analisis akan dilakukan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (simple regression). Uji hipotesis yang diterapkan dalam analisis regresi sederhana ini merupakan suatu model probabilitas yang menggambarkan hubungan linier antara kedua variabel, dimana salah satu variabel dianggap memengaruhi variabel yang lain. Hasil dari analisis regresi sederhana yang dilakukan pada variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	P	Keterangan
Regulasi Emosi (X) dengan Resiliensi (Y)	0,994	0,987	.000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil nilai korelasi antara variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi, yaitu  $R=0.994$  dengan nilai  $R\text{Squared} = 0.987$  dan  $p=0.000$ , di mana  $p < 0,01$ . Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana, yang menunjukan penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai R atau korelasi sebesar

0,994 yang artinya korelasi yang baik antara variabel X dan Y. Berdasarkan Hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,987. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbang pengaruh variabel Regulasi emosi terhadap variabel Resiliensi adalah sebesar 98%. Dengan begitu, variabel Regulasi Emosi mampu menjelaskan 98% pengaruh yang terjadi pada variabel Resiliensi. Sementara itu, sisanya sebesar 2% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini, nilai  $R^2$  yang mengindikasikan bahwa masih terdapat banyak faktor lain yang turut memengaruhi Resiliensi selain Regulasi Emosi.

Nilai  $p = 0,000$  menunjukkan bahwa probabilitas atau kemungkinan memperoleh hasil seperti yang diamati jika hipotesis nol ( $H_0$ ) benar adalah sangat kecil, yaitu kurang dari 0,1% atau 0,01. Dengan begitu, hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi dapat dinyatakan bahwa adanya hubungan antara Regulasi emosi dan Resiliensi. Hair, dkk (2011) mengungkapkan bahwa terdapat tiga kategori pengelompokan pada nilai R square yaitu kategori kuat, kategori moderat, dan kategori lemah. Bahwa nilai R square 0,75 termasuk kedalam kategori kuat, nilai R square 0,50 termasuk kategori moderat dan nilai R square 0,25 termasuk kategori lemah. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana yang digunakan memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel-variabel tersebut, meskipun masih ada faktor lainnya dapat mempengaruhi variabel dependen.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Resiliensi dengan Regulasi emosi Pada peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya. Dari analisis data yang ada, telah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara Resiliensi dengan Regulasi Emosi pada peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya. Sugiyono (2015) menjelaskan ketentuan bahwa bila  $R_h > R_t$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil penelitian ini didapatkan yaitu  $R_{tabel} = 0,987$  sedangkan  $R_{hitung} = 0,994$  dengan nilai Sig = 0,000 dimana peneliti menggunakan Sig < 0,05. Dengan demikian nilai  $R_h > R_t = R_h 0,994 > R_t 0,987$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara Resiliensi dengan Regulasi Emosi pada peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya

Dari hasil analisis diperoleh nilai sumbangan yang diberikan Resiliensi dengan Regulasi Emosi sebesar  $r^2 = 0,987$  atau 98,7%. Jadi masih terdapat 1,3% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Resiliensi tidak diteliti oleh peneliti. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi Resiliensi yaitu Kompetensi personal, Percaya kepada diri sendiri, Penerimaan positif (Salisu & Hashim, 2024)

Berdasarkan hasil deskripsi data kategorisasi Resiliensi menunjukkan dari sebanyak 119 tenaga kesehatan di Club Lari Jasdam II Sriwijaya yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 106 atau 89,1% yang memiliki Resiliensi yang tinggi sedangkan 13 atau 10,9% yang memiliki Resiliensi yang rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa Resiliensi pada peserta di Club Lari Jasdam II Sriwijaya memiliki tingkat Resiliensi yang tinggi yaitu yang dimana mereka bisa menerima diri dan bangkit untuk mengikuti seleksi selanjutnya. Pada saat latihan peserta lebih bisa percaya diri pada saat memulai latihan berat dengan kemampuan yang dia miliki sebelumnya mereka sangat sulit dalam mengikuti latihan dan kurang percaya diri. Dari hasil tersebut didapatkan dari hasil aspek resiliensi yang pertama yaitu mengenai Percaya kepada diri sendiri yaitu indikator aspek tersebut adalah percaya diri saat mengambil keputusan, mampu bertindak meskipun tidak ada dukungan, yakin terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi masalah.

Werner dan Smith (dalam Putri & Rivai, 2020) menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi umumnya memiliki hubungan sosial yang positif serta keyakinan internal yang kuat bahwa mereka mampu mengarahkan dan mengendalikan jalannya kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil deskripsi data kategorisasi Regulasi Emosi dari sebanyak 119 peserta di Club Lari Jasdam II Sriwijaya yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 91 atau 76,5% yang memiliki Regulasi emosi yang tinggi sedangkan 28 atau 23,5% yang memiliki Regulasi Emosi yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Regulasi emosi peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya memiliki Regulasi Emosi yang tinggi, Makmuroch (2014) menyatakan bahwa individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk memahami situasi secara menyeluruh dan menyesuaikan cara pandangnya secara positif terhadap kondisi yang dihadapinya, sehingga mendorong munculnya reaksi emosional yang positif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung lebih efektif dalam mengelola stres dan memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi dalam situasi yang penuh tekanan (Prakapienė & Markelienė, 2024). Kemampuan untuk mengatur emosi secara adaptif juga memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dan tetap stabil meskipun menghadapi tekanan eksternal (Forchuk et al., 2024).

Dari penjabaran dan analisis data yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis awal yang diajukan, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi yang dimiliki oleh peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya, dapat diterima. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi yang dimiliki oleh peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan positif antara **regulasi emosi** dan **resiliensi** pada peserta Club Lari Jasdam II Sriwijaya. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, di mana tingkat regulasi emosi yang tinggi berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi individu. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,987 menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu menjelaskan 98,7% variasi dalam resiliensi. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan peserta dalam mengelola dan menyesuaikan emosi menjadi faktor yang dominan dalam membantu mereka untuk bangkit, pulih, dan beradaptasi secara positif setelah mengalami kegagalan, khususnya dalam menghadapi seleksi kedinasan..

## REFERENSI

- Aryansah, A., & Sari, F. A. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*
- Athiya, I. (2021). Resiliensi pada remaja yang mengalami kegagalan akademik. *Jurnal Psikologi UIN*,
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Bekesiene, S., Prakapienė, D., & Navickienė, I. (2022). Cognitive reappraisal and emotional resilience in youth. *Journal of Positive Psychology*,
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2022). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*.
- Damayanti, R., Pratiwi, M. Y., & Handayani, T. (2023). Tren Peminat Sekolah Kedinasan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Nasional*
- Fernandes, T., & Madhulika, A. (2024). Emotion regulation and psychological resilience among youth aspirants. *Journal of Emotional Studies*
- Forchuk, C., Martin, M. L., & Jensen, E. (2024). Regulating emotions in stressful environments: A pathway to resilience. *Canadian Psychology*,
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.



- Hardiansyah, R. (2022). Peran pelatihan jasmani di Jasdam II Sriwijaya terhadap kesiapan seleksi kedinasan. *Jurnal Olahraga Taktis*
- Hashim, M. & Salisu, Y. (2024). Aspek-aspek psikologis resiliensi: Sebuah kajian teoretis. *Journal of Psychological Sciences*,
- Himawan, K. (2019). Resiliensi siswa yang gagal masuk perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Remaja*,
- Husniana, R., & Jannah, M. (2021). Pengaruh hubungan keluarga terhadap regulasi emosi anak remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga*,
- Kemenkumham. (2022). Pedoman seleksi sekolah kedinasan tahun 2022. Kementerian Hukum dan HAM RI.
- Koroh, P. R., & Andriany, S. D. (2020). Stres dan strategi coping pada peserta seleksi institusi kedinasan. *Jurnal Psikologi Praktis*,
- Magfiroh, N. (2019). Efikasi diri dan resiliensi pada remaja pasca kegagalan ujian masuk PTN. *Jurnal Psikologi Klinis*,
- Nashori, F., & Saputro, D. (2021). Peran regulasi emosi terhadap ketahanan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Islami*,
- Negeri, K. D. (2023). Laporan pelaksanaan seleksi institusi kedinasan. Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Nurhayati, T., & Wahyuni, R. (2021). Budaya konsumtif dan pencarian identitas remaja. *Jurnal Sosiologi Remaja*,
- Pasudewi, N. A. (2012). Pengaruh motivasi dan strategi coping terhadap resiliensi siswa kelas XII SMA. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Peterson, K., Adler, L., & Gutierrez, R. (2024). Emotional acceptance and resilience in high-stakes environments. *Journal of Applied Psychology*,
- Pronk, D., Pronk, B., & Curtis, T. (2021). The Resilience Shield: SAS, Science & Survival – Develop Your Natural Resilience. Self-published.
- Untarti, A. (2021). Strategi menghadapi kegagalan pada siswa remaja. *Jurnal Konseling Remaja*,
- Vasiliauskas, A. (2024). Adaptive emotion regulation strategies in academic failure. *European Journal of Psychology*.
- Wahidah, L. (2018). Kegagalan sebagai motivator dalam dunia pendidikan. *Jurnal Pendidikan Karakter*,
- Wulandari, I. (2021). Pengembangan skala regulasi emosi untuk remaja Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi*,