

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA PESERTA

DI CLUB LARI JASDAM II SRIWIJAYA

KARYA AKHIR



Oleh

RISKO WIJAYA

211810002

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

2025

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA PESERTA

DI CLUB LARI JASDAM II SRIWIJAYA

KARYA AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Psikologi,
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Meperoleh Derajat Serjana S1 Psikologi

**Universitas Bina
Darma**



Oleh

RISKO WIJAYA

211810002

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA PESERTA
DI CLUB LARI JASDAM II SRIWIJAYA
KARYA AKHIR

Sebagai persyaratan guna mencapai derajat
Serjana (S1) Psikologi

Diajukan oleh

Risko Wijaya

211810002

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pada Tanggal 20 Agustus 2025

Pembimbing



Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIND. 0210038104

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Akhir dengan Judul :

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
PESERTA DICLUB LARI JASDAM II SRIWIJAYA**


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya
Akhir Program Studi Psikologi,
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna
memperoleh derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal
26 Agustus 2024

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Ketua Program Studi

Universitas

Fakultas Sosial Humaniora


Dr. Itryah, S.Psi., M.A
NIDN. 0228098001

Dosen Penguji

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIDN. 0210038104

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

Sawi Sujarwo, S.Psi., M.A
NIDN. 0207048001

Tanda Tangan





PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risiko Wijaya

Nim : 211810002

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Peserta diClub Lari Jasdarn II Sriwijaya

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Didalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menulis hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Palembang, 20 Agustus 2024

Yang Menyatakan,



Risiko Wijaya
211810002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa,

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta atas kasih sayang yang tak ternilai, doa yang tak pernah putus, dan pengorbanan yang tak pernah usai.

Kepada keluarga besar yang selalu memberi semangat, dukungan, dan kehangatan di setiap langkahku.

Kepada sahabat-sahabat seperjuangan yang hadir sebagai teman berbagi cerita, tawa, dan air mata selama perjalanan ini.

Kepada rekan-rekan di Club Jasdram II Sriwijaya yang menjadi inspirasi dalam setiap penelitian, pelajaran hidup, dan kekuatan untuk terus melangkah.

Kepada diriku sendiri yang berani bermimpi, jatuh, bangkit, dan tetap melangkah meski rintangan menghadang.

Karya ini adalah bukti bahwa setiap langkah kecil yang konsisten akan membawa kita sampai pada tujuan.

- Risiko Wijaya -

HALAMAN MOTO

“Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan
serta memperhalus perasaan”

"Idealisme adalah kemewahan terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda."

-DATUK TAN MALAKA-



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penelitian panjatkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala atas rahmat, anugerah, hidayat, serta pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan karya akhir penelitian yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Peserta Lari Club Jasdarm II Sriwijaya". Penyusunan karya akhir penelitian ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma
2. Bapak Nuzsep Almigo S.Psi, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas sosial humaniora Universitas Bina Darma Palembang
3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma
4. Ibu Dwi Hurriyati S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya akhir penelitian ini.
5. Kepada seluruh Dosen Prodi Psikologi Universitas Bina Darma Atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang diberikan.
6. Kepada kedua orang tua yang saya cintai yaitu ibu dan bapak saya selaku memberikan dukungan, nasehat dan doa terbaik untuk anakmu

7. Kepada seluruh pelatih di Club Jasdam II Sriwijaya yang telah mengizinkan dan membantu melakukan penelitian.
8. Kepada Peserta Lari Club Jasdam II Sriwijaya yang telah mengizinkan melakukan penelitian.
9. Kepada Teman-Teman Prodi Psikologi Angkatan 2021 saya ucapkan terimakasih atas dukungan, bantuan dan kenangan indah bersama kalian selama ini.

Penulis sangat bersyukur atas segala bantuan yang diberikan, semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Penulis menyadari bahwa karya akhir ini masih terdapat kekurangan yang akan menjadi bahan evaluasi untuk penulis agar dapat jauh lebih baik lagi. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis ataupun orang lain dan pihak yang berkepentingan.

Palembang, 12 Agustus 2025

Penulis

Risko Wijaya

211810002

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	16
C. Manfaat Penelitian	17
D. Keaslian Penelitian.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Resiliensi.....	20
1. Pengertian Resiliensi.....	20
2. Ciri-ciri Resiliensi	21
3. Aspek-Aspek Resiliensi	22
4. Faktor-Faktor Resiliensi.....	24
5. Kategori Resiliensi	26
B. Regulasi Emosi	27
1. Pengertian Regulasi Emosi	27
2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	28
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	30

4. Faktor-Faktor Regulasi Emosi	32
5. Kategori Regulasi Emosi.....	34
C. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi.....	35
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Identitas Variabel Penelitian.....	41
B. Definisi Oprasional	41
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Metode Pengumpulan Data	43
E. Metode Analisa Data	50
F. Jadwal Penelitian.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Orientasi Kencah Penelitian	54
1. Orientasi Kencah.....	54
2. Persiapan	57
B. Laporan Penelitian	58
1. Uji Coba Alat Ukur	58
2. Pelaksanaan Penelitian	58
C. Hasil Penelitian	59
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	59
2. Reliabilitas Skala Uji Coba	64
3. Uji Asumsi.....	68
D. Pembahasan Hasil Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN 1 Angket Awal	81

LAMPIRAN 2 Kuisisioner Penelitian.....	88
LAMPIRAN 3 VALIDITAS DAN RELIABILITAS TO RESILIENSI.....	109
LAMPIRAN 4 VALIDITAS DAN RELIABILITAS TO REGULASI EMOSI.....	117
LAMPIRAN 5 UJI DESKRIPTIF.....	124
LAMPIRAN 6 UJI NORMALITAS.....	129
LAMPIRAN 7 UJI LINERITAS.....	130
LAMPIRAN 8 UJI HIPOTESIS.....	131
LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN.....	133
LAMPIRAN 10 SK PEMBIMBING.....	135
LAMPIRANAN 11 CATATAN KEGIATAN.....	136
LAMPIRAN 12 LEMBAR PEMBIMBING.....	138
LAMPIRAN 13 DOKUMENTASI.....	140

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Penilaian	44
Tabel 2. Blue Print Resiliensi.....	45
Tabel 3. Blue Print Regulasi Emosi	48
Tabel 4. Rincian Rencana Kegiatan	53
Tabel 5. Keterangan Geografis	56
Tabel 4.2 Distribusi butir skala Resiliensi setelah diuji coba	60
Table 4.3 Distribusi butir skala Resiliensi setelah di uji coba	61
Table 4.4 Distribusi butir skala Regulasi Emosi setelah diuji coba.....	62
Table 4.5 Distribusi butir skala Regulasi Emosi setelah diuji coba.....	64
Tabel 4.6 Deskripsi data Penelitian.....	65
Table 4.7 Kategorisasi sampel penelitian alat ukur Resiliensi.....	67
Table 4.8 Kategorisasi sampel penelitian alat ukur Regulasi Emosi	68
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 4.10 Hasil Linearitas	69
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Sederhana	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	39
----------------------------------	----



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada peserta lari di Club Jasdam II Sriwijaya. Latar belakang penelitian berangkat dari fenomena banyaknya peserta seleksi kedinasan yang mengalami kegagalan pada tahap fisik, sehingga mengikuti pembinaan intensif di Club Jasdam II Sriwijaya untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Regulasi emosi diperlukan agar peserta mampu mengelola tekanan latihan, sedangkan resiliensi berperan dalam kemampuan bangkit dari kegagalan serta mempertahankan motivasi untuk mencoba kembali seleksi kedinasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 119 responden yang memenuhi kriteria usia, pengalaman seleksi, dan keaktifan dalam latihan. Instrumen penelitian disusun berdasarkan aspek resiliensi dari Connor et al. dan aspek regulasi emosi dari Gross. Analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada peserta lari. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan peserta dalam mengatur emosinya, semakin tinggi pula kapasitas mereka untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan maupun kegagalan dalam proses seleksi kedinasan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi peserta, pelatih, dan penelitian selanjutnya dalam pengembangan program pelatihan yang berfokus pada ketahanan psikologis.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Resiliensi, Peserta Lari, Jasdam II Sriwijaya

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotion regulation and resilience among running participants at the Jasdram II Sriwijaya Club. The research was motivated by the high number of applicants who failed the physical fitness stage of civil service academy selections and subsequently joined the training program at the Jasdram II Sriwijaya running club to improve their physical and psychological readiness. Emotion regulation is essential for managing training-related pressure, while resilience reflects the ability to recover from failure and maintain motivation to reattempt the selection process. Using a quantitative approach with purposive sampling, this study involved 119 participants who met the criteria related to age, prior selection attempts, and active involvement in the club's training sessions. The instruments were developed based on resilience aspects proposed by Connor et al. and emotion regulation aspects developed by Gross. Data analysis was conducted using simple regression. The findings indicate a positive and significant relationship between emotion regulation and resilience. This suggests that individuals with better emotional regulation skills tend to display higher resilience, enabling them to adapt, endure challenges, and recover from setbacks during the selection process. The results are expected to contribute to participants, trainers, and future researchers by informing the development of training programs focused on psychological endurance.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Resiliensi, Peserta Lari, Jasdram II Sriwijaya,