

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek sosial, biologis, dan kognitif (Steinberg, 2020). Masa remaja ditandai dengan perkembangan yang pesat dalam berbagai dimensi kehidupan, mencakup proses pembentukan identitas, penguatan nilai-nilai personal, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial. Pada tahap ini, remaja umumnya terlibat dalam pencarian jati diri dan penelaahan terhadap nilai-nilai yang diperoleh dari lingkungan sosial, keluarga, maupun budaya, yang memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri mereka (Arnett, 2021). Perkembangan pada masa remaja menunjukkan kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan masa kanak-kanak, khususnya dalam kemampuan berpikir abstrak, melakukan refleksi diri, serta memahami sudut pandang orang lain. Tahap ini merupakan periode yang sangat krusial dalam dekade kedua kehidupan, karena menjadi momen penting bagi individu untuk membentuk fondasi perkembangan diri secara lebih matang (McLean dkk., 2020).

Budaya konsumtif yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan terhadap barang-barang bermerek, perangkat teknologi canggih, dan citra gaya hidup modern menjadi fenomena umum di era saat ini. Remaja menjadi salah satu kelompok yang paling terpengaruh oleh tren konsumtif ini karena berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, media, dan perubahan nilai budaya (Nurhayati & Wahyuni, 2021).

Pada tahap perkembangan remaja, individu berada dalam proses pencarian jati diri dan identitas sosial. Erikson (Santrock, 2020) menyebutkan bahwa remaja berada dalam *fase*

"*identity vs. role confusion*" di mana mereka berupaya membangun citra diri melalui pencapaian sosial dan pemenuhan kebutuhan pribadi. Dalam konteks ini, remaja tidak hanya menginginkan pemenuhan kebutuhan pokok, tetapi juga kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan eksistensi, status sosial, dan pengakuan dari orang lain. Pemenuhan kebutuhan pribadi seperti memiliki gadget terbaru, kendaraan, atau pakaian bermerek menjadi bagian dari proses afirmasi diri mereka. Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun. Sarwono (Naibaho, dkk., 2024) dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (17-21 tahun). Remaja adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa salah satu tugas perkembangan yang esensial pada masa remaja adalah membangun orientasi terhadap masa depan, khususnya dalam ranah pendidikan dan karier pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap berbagai pilihan profesi serta mulai mempertimbangkan jalur pendidikan yang selaras dengan minat, kemampuan, dan nilai-nilai pribadi yang mereka anut (Steinberg, 2020).

Pada fase ini, preferensi individu berperan penting dalam menentukan pilihan jurusan pendidikan tinggi maupun arah karier selain itu, persepsi remaja mengenai prospek pekerjaan, dukungan dari keluarga, serta pengaruh norma sosial turut membentuk keputusan mereka dalam merancang masa depan (Setiawan & Nasution, 2022). Proses pengambilan keputusan pada tahap ini memiliki signifikansi yang besar, karena pilihan yang dibuat dapat berdampak jangka panjang terhadap kehidupan individu secara keseluruhan remaja masa kini cenderung lebih memilih untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi daripada langsung memasuki dunia kerja. Preferensi ini mencerminkan pandangan bahwa pendidikan tinggi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan mobilitas sosial serta memperluas peluang ekonomi di masa depan (Steinberg, 2020). Di Indonesia, minat remaja terhadap pendidikan di sekolah kedinasan semakin meningkat sekolah kedinasan dipandang sebagai

pilihan yang rasional, terutama di tengah kondisi ekonomi yang menantang, karena menawarkan berbagai keuntungan seperti jaminan penempatan kerja, pembiayaan pendidikan oleh negara, serta status sosial yang dianggap prestisius (Setiawan & Nasution, 2022).

Sekolah kedinasan semakin menjadi pilihan utama bagi remaja karena menawarkan pendidikan berbasis keterampilan yang diiringi dengan prospek kerja yang relatif pasti, terutama melalui sistem ikatan dinas yang memberikan jaminan penempatan kerja di instansi pemerintah setelah lulus kombinasi antara pendidikan tanpa biaya, kepastian karier, dan status sosial yang tinggi menjadikan sekolah kedinasan sebagai jalur pendidikan dan karier yang menarik bagi generasi muda saat ini (Zulkaida & Kurniawan, 2013). Dalam situasi ekonomi yang tidak stabil dan meningkatnya tingkat persaingan di dunia kerja, jalur pendidikan kedinasan dipandang oleh banyak orang tua dan remaja sebagai pilihan yang paling aman dan prospektif hal ini tercermin dari tren peningkatan jumlah pendaftar setiap tahunnya, yang mencapai ratusan ribu peserta untuk beberapa institusi populer seperti STAN, IPDN, dan Poltekim (Damayanti et al., 2023). Untuk dapat mengikuti seleksi sekolah kedinasan, remaja harus memenuhi beberapa persyaratan umum, di antaranya: Warga Negara Indonesia (WNI). Usia minimal 17 tahun dan maksimal 21 tahun pada saat mendaftar. Belum menikah dan bersedia tidak menikah selama masa pendidikan. Tidak bertato dan tidak bertindik (untuk laki-laki). Sehat jasmani dan rohani, serta tidak buta warna. Tinggi badan minimal (bervariasi antar instansi, biasanya sekitar 160 cm untuk laki-laki dan 155 cm untuk perempuan). Lulus SMA/ sederajat, dengan jurusan yang sesuai dengan persyaratan masing-masing sekolah kedinasan. Bersedia menjalani ikatan dinas atau ditempatkan di seluruh wilayah Indonesia setelah lulus. Setiap instansi dapat memiliki syarat khusus tambahan, termasuk tes akademik, psikotes, wawancara, dan uji kesamaptaaan jasmani (Kementerian PAN-RB, 2024). Dengan demikian, kesiapan baik secara mental maupun fisik menjadi aspek krusial yang harus dimiliki

oleh remaja yang berencana mengikuti proses seleksi pendidikan kedinasan (Crone & Dahl, 2022).

Seleksi sekolah kedinasan, termasuk Akademi Kepolisian (AKPOL), memiliki tahapan seleksi yang sangat ketat dan berlapis, serta angka kegagalan yang cukup tinggi, terutama pada tahap tes kesamaptaaan jasmani setiap tahun, ribuan peserta gugur dalam tahapan ini karena kurangnya persiapan fisik yang matang, kondisi kesehatan, atau tidak memenuhi standar postur tubuh dan stamina yang ditetapkan (Kementerian Dalam Negeri, 2023). Banyak remaja yang hanya fokus pada persiapan akademik, padahal aspek jasmani memegang peran krusial, khususnya pada sekolah kedinasan berorientasi militer dan kepolisian. Tahapan umum seleksi meliputi pendaftaran online, seleksi administrasi, Seleksi Kompetensi Dasar (SKD), tes kesehatan, tes psikologi, tes jasmani (lari 12 menit, push up, sit up, shuttle run, pull up, dan renang pada beberapa instansi), hingga wawancara atau pantukhir untuk instansi seperti IPDN atau AKPOL (Kemenkumham, 2022).

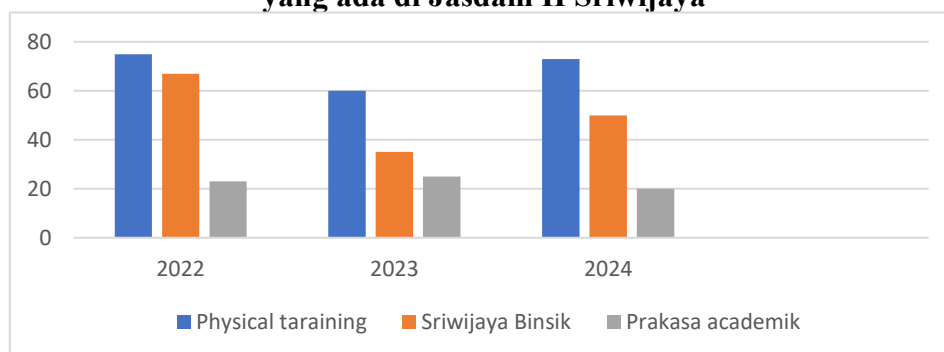
Berdasarkan data Akpol 2023, dari lebih dari 20.000 pendaftar, hanya sekitar 2.000 yang lolos ke tahap akhir dan sekitar 35–40% peserta gugur di tahap tes jasmani untuk IPDN, dari 57.000 peserta yang mendaftar, hanya 1.264 diterima, dan lebih dari 15% gugur di tahap jasmani sementara di Poltekim dan Poltekip, sekitar 20–25% peserta gagal di tahap ini karena minimnya latihan atau masalah kesehatan (Kemenkumham, 2022). Penyebab umum kegagalan meliputi kurangnya latihan fisik sebelum seleksi, postur tubuh yang tidak sesuai, kesalahan teknik saat tes, atau kondisi medis tersembunyi seperti gangguan paru dan jantung (Crone & Dahl, 2022). Tidak terlepas dari fakta bahwa banyak peserta yang gugur dalam tahapan seleksi fisik sekolah kedinasan, AKPOL dan AKMIL Jasdarm II/Sriwijaya di Palembang menjadi salah satu pusat latihan yang sangat berperan dalam pembinaan jasmani calon peserta.

Jasmani Daerah Militer (JASDAM) II Sriwijaya merupakan salah satu lembaga pelatihan fisik utama di wilayah Kodam II Sriwijaya yang bertujuan meningkatkan kesiapan

jasmani bagi anggota TNI serta peserta calon seleksi kedinasan (Jasdam II Sriwijaya, 2023). Pelatihan fisik yang intensif menjadi bagian tak terpisahkan dalam membentuk kemampuan fisik dan mental peserta agar memenuhi standar seleksi kedinasan (TNI AD, 2023). Salah satu inisiatif strategis yang dikembangkan oleh Jasdam II Sriwijaya adalah pembentukan klub lari yang ditujukan khusus bagi calon peserta seleksi sekolah kedinasan program ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik peserta, khususnya dalam aspek daya tahan, kecepatan, dan teknik berlari, yang merupakan komponen utama dalam tes kesamaptaaan jasmani seperti lari 12 menit dan *shuttle run* (Hardiansyah, 2022).

Fenomena yang terjadi di Club Jasdam II Sriwijaya sebanyak 190 peserta yang pernah mencoba untuk mengikuti seleksi kedinasan, akpol, atau akmil tidak lolos di Club Jasdam II Sriwijaya menjadi tempat bernaung bagi puluhan hingga ratusan remaja yang sebelumnya mengalami kegagalan dalam mengikuti seleksi masuk lembaga pendidikan kedinasan seperti Akpol, Akmil, dan institusi sejenis lainnya kegagalan ini tidak serta-merta memadamkan semangat juang mereka justru menjadi pemantik motivasi untuk bangkit dan memperbaiki diri. Club ini hadir sebagai ruang alternatif yang tidak hanya menawarkan pelatihan jasmani, tetapi juga menjadi wadah pembinaan karakter, disiplin, dan kesiapan mental. Remaja yang tergabung di sini menunjukkan antusiasme tinggi dalam menata ulang mimpi mereka, dengan harapan dapat mencoba kembali seleksi di masa mendatang dengan kesiapan yang lebih matang.

Grafik 1. Data Peserta yang Tidak Lolos memilih untuk menjadi binaan Club yang ada di Jasdam II Sriwijaya



Sumber : Club Jasdram II Sriwijaya (02 Februari 2025)

Data peserta yang tidak lolos di Jasdram II Sriwijaya berdasarkan grafik 1 data dari tahun 2022 hingga 2024 menunjukkan sebuah fenomena menarik di lingkungan seleksi Jasdram II/Sriwijaya. Sebanyak 200 peserta yang tidak lolos seleksi yang menjadi peserta Club lari Jasdram II Sriwijaya pada tahun 2022 hingga 2024 yang masih mengikuti latihan di Club lari. Ternyata tidak serta-merta berhenti atau menyerah sebaliknya, sebagian besar dari mereka justru merupakan peserta yang sebelumnya sudah pernah mengikuti tes setidaknya satu kali. Ini menunjukkan adanya semangat pantang menyerah yang kuat di antara para peserta.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada pelatih Serka AF yang ditemui di lapangan Jasdram II Sriwijaya, Serka AF (*personal communication*, 25 Maret 2025)), mengungkapkan banyaknya peserta tidak berhasil lolos pada percobaan pertama meskipun mengalami kegagalan, sebagian besar dari mereka menunjukkan keinginan kuat untuk kembali mengikuti tes pada kesempatan berikutnya. Keinginan ini tidak muncul begitu saja, melainkan disertai dengan usaha nyata dalam memperbaiki diri, meningkatkan performa fisik, dan mempersiapkan mental secara lebih baik dari sebelumnya. Banyak dari peserta ini tetap mempertahankan **komitmen jangka panjang terhadap tujuan, tidak mudah menyerah**, dan memiliki **keyakinan bahwa mereka bisa memperbaiki performa di masa mendatang**. Mereka cenderung **fleksibel dalam berpikir**, mampu **mempelajari kesalahan sebelumnya**, dan menunjukkan **kemampuan beradaptasi terhadap tekanan atau hambatan** yang datang dari lingkungan maupun dari dalam diri sendiri bagaimana peserta mampu bangkit dari kegagalan yang mereka alami pada saat mengikuti seleksi akmil.

Resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk bertahan, pulih, dan menyesuaikan diri secara adaptif ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau pengalaman hidup yang traumatis konsep ini secara luas dikenal dalam literatur psikologi, sebagaimana dikemukakan

oleh Masten (Ibnu Athiya, 2021). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, maupun situasi yang menantang, termasuk kegagalan dan peristiwa traumatis. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk pulih dari pengalaman negatif sambil tetap mempertahankan keseimbangan psikologis serta mengembangkan kekuatan emosional dan mental (Masten, dalam Samputra & Dipa, 2021).

Resiliensi sangat penting dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan maupun tekanan dari sistem seleksi seperti pendidikan kedinasan Rahmawati (2022), resiliensi ditandai oleh beberapa ciri-ciri utama, antara lain: (1) *Social competence* (kompetensi sosial), yaitu kemampuan individu untuk menimbulkan respons positif dari orang lain dalam interaksi sosial; (2) *Problem solving skills* atau *metacognition* (keterampilan pemecahan masalah atau metakognitif), yang mencakup kemampuan untuk merencanakan, mengendalikan diri, serta menggunakan nalar dan bantuan sosial dalam menghadapi tantangan; dan (3) *Autonomy* (otonomi), yakni kesadaran individu akan identitas dirinya, kemampuan bertindak secara mandiri, serta kemampuan dalam mengontrol lingkungan sekitar.

Berdasarkan wawancara terhadap subjek T (*personal communication*, 24 Maret 2025). Dari penjelasan subjek T didapatkan ciri-ciri resiliensi yang pertama, *Social Competence* (kompetensi sosial). Subjek T adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya, subjek T mengatakan bahwa subjek sering menyemangati teman-temannya pada saat lari jarak tempuh jauh, tetapi subjek T masih memilih untuk membantu atau menyemangati teman yang menurutnya dekat saja karena takut dianggap sok akrab.

Berdasarkan wawancara pada subjek AG (*personal communication*, 24 Maret 2025), subjek AG adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Didapatkan fenomena ciri-ciri resiliensi kedua *problem solving skills* atau *metacognition* (keterampilan pemecahan masalah

atau metakognitif) subjek AG mengatakan biasanya subjek membuat rencana langkah-langkah kecil yang bisa dilakukan, dan jika merasa pusing. subjek AG tidak ragu bertanya ke teman atau orang yang lebih paham. Tetapi kadang subjek AG terlalu lama dalam tahapan perencanaan karena ingin semuanya sempurna, sampai akhirnya eksekusinya malah jadi tertunda.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek R (24 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri resiliensi yaitu *Autonomy* (otonomi). Pada hasil observasi yang dilakukan terlihat mampu mengenali batas kemampuannya sendiri, dengan mengatur napas dan kecepatan sesuai kondisi tubuh. Tidak terpengaruh oleh tekanan teman-teman lain yang memiliki ritme lebih cepat, tetapi peserta menolak saran pelatih saat diminta mempercepat larinya, menjadikan peserta tersebut ketinggal dari teman-temannya pada saat interval lari.

Penelitian ini juga didukung dengan penyebaran angket awal yang disebar secara langsung kepada peserta lari Club Jasdram II Sriwijaya pada tanggal 20 Maret 2025 dengan jumlah responden sebanyak 200 orang. Angket ini berdasarkan ciri-ciri Resiliensi sangat penting dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan maupun tekanan dari sistem seleksi seperti pendidikan kedinasan Rahmawati (2022), resiliensi ditandai oleh beberapa ciri-ciri utama, antara lain: (1) *Social competence* (kompetensi sosial), yaitu kemampuan individu untuk menimbulkan respons positif dari orang lain dalam interaksi sosial; (2) *Problem solving skills* atau *metacognition* (keterampilan pemecahan masalah atau metakognitif), yang mencakup kemampuan untuk merencanakan, mengendalikan diri, serta menggunakan nalar dan bantuan sosial dalam menghadapi tantangan; dan (3) *Autonomy* (otonomi), yakni kesadaran individu akan identitas dirinya, kemampuan bertindak secara mandiri, serta kemampuan dalam mengontrol lingkungan sekitar. Pada pernyataan angket awal disebar, 60% yang menjadi peserta responden menjawab bahwa mereka kemampuan individu untuk menimbulkan respons

positif dari orang lain dalam interaksi sosial, 63% peserta keterampilan pemecahan masalah atau metakognitif 67% kesadaran individu akan identitas dirinya, kemampuan bertindak secara mandiri, serta kemampuan dalam mengontrol lingkungan sekitar.

Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti empati, regulasi emosi, pengendalian impuls, sikap optimis, efikasi diri, kemampuan *reaching out*, serta kemampuan melakukan analisis kausal oleh Reivich dan Shatte. (2002). Pandangan ini sejalan dengan pendapat Jackson et al. sebagaimana dikutip dalam Puspita (2021), yang menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh tujuh aspek utama, yaitu pengaturan emosi, pengendalian impuls, sikap optimisme, kemampuan dalam menganalisis masalah, empati, efikasi diri, serta pencapaian tujuan.

Zimmer-Gembeck, M. J., dkk. (2020), salah satu kemampuan resiliensi ditunjukkan dengan kemampuan regulasi emosi, remaja yang memiliki regulasi emosi akan dapat mengontrol emosi yang kurang menyenangkan sehingga individu akan bertindak secara rasional dan menghindari perilaku negatif. Pendapat ini dikuatkan dengan pendapat Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2021). Yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang mampu meregulasi emosi yang tinggi memiliki kecenderungan resilien yang tinggi terhadap kesulitan.

Penelitian Spikol dkk. (2024), dalam publikasinya di *BMC Psychology*, menyatakan bahwa kemampuan individu untuk secara fleksibel mengaplikasikan berbagai strategi regulasi emosi memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi psikologis serta penurunan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Individu yang dapat secara adaptif memilih dan menggunakan strategi seperti *cognitive reappraisal*, distraksi, dan penerimaan (*acceptance*) menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam mengelola tekanan psikologis di berbagai situasi.

Regulasi emosi menurut Zahrin dkk. (2020), regulasi emosi merupakan suatu proses di mana individu mengelola serta menyesuaikan respons emosionalnya agar tetap terkendali, khususnya saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Aryansah dan Sari (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam konteks akademik dan profesional, karena berkontribusi terhadap kestabilan emosional dan peningkatan produktivitas kemampuan individu untuk mengendalikan serta menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi, khususnya saat menghadapi perubahan lingkungan yang tidak terduga, menjadi aspek krusial dalam mempertahankan performa optimal.

Menurut Zahrin dkk. (2020), regulasi emosi merujuk pada suatu mekanisme individu dalam mengelola serta menyesuaikan respons emosional mereka guna mempertahankan kendali diri, khususnya ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Dalam ranah akademik dan profesional, regulasi emosi memegang peranan krusial dalam menjaga stabilitas emosional serta mendukung produktivitas. Kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi, terutama saat menghadapi perubahan lingkungan yang bersifat tak terduga, menjadi aspek penting dalam adaptasi yang efektif (Aryansah & Sari, 2021).

Adapun ciri-ciri regulasi emosi menurut Goleman (Himawan, 2019), yaitu: 1. kendali diri, 2. memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, 3. memiliki sikap hati-hati, 4. memiliki adaptabilitas, 5. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi 6. memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek NA(09 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yaitu kendali diri, pada saat peserta disuruh mengulangi interval kembali pada saat tidak sesuai target yang ditentukan pelatih, peserta diam

sejenak sambil mengomel kecil. Tetapi saat selesai latihan interval temannya menghampiri dan diajak berbicara dengan menunjukkan respon positif dengan mengangguk dan tersenyum kecil.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek BS (*personal communication*, 24 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang kedua memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain subjek BS adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Subjek BS mengatakan nggak terlalu banyak ngobrol. Subjek BS datang buat latihan, bukan buat cari teman. Peneliti juga melakukan observasi terhadap BS, didapatkan bahwa subjek BS jika berbicara dengan orang yang sepemikiran atau sependapat dia merespon baik.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek LS (*personal communication*, 25 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang ketiga memiliki sikap hati-hati subjek LS adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Subjek LS mengatakan pada saat pendaftaran sekolah kedinasan subjek memperhatikan betul semua tahapan-tahapan dari administrasi sampai fisik. Tetapi pada Latihan lari tidak melihat kearah mana yang penting fokus aja dengan larinya subjek LS ada beberapa kali nabrak pelari lain pada saat dilapangan.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek FM (*personal communication*, 25 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang keempat memiliki adaptibilitas subjek FM adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Subjek FM mengatakan saat ada perubahan jadwal pendaftaran akmil subjek bisa mengatasinya dengan baik karena subjek sudah merencanakan jauh-jauh hari, tetapi subjek sering merasa malas dan kurang semangat latihan, jika keadaan cuaca hujan atau panas banget.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek RK (*personal communication*, 26 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang kelima toleransi yang lebih tinggi, subjek RK adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Subjek RK mengatakan bahwa latihan interval membuat fisik dan mentalnya jauh lebih terlatih, terutama dalam hal disiplin dan pengendalian emosi saat menghadapi tekanan dari pelatih maupun target waktu yang ketat, tetapi subjek Rk mengakui bahwa terkadang subjek mudah merasa tertekan ketika tidak mampu memenuhi ekspektasi pelatih. Dari penjelasan subjek RK didapatkan ciri-ciri regulasi emosi yang keelima, toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek RK (*personal communication*, 26 Maret 2025) maka fenomena yang didapatkan berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi yang keenam memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, adalah peserta club lari Jasdram II Sriwijaya. Subjek LA mengatakan latihan interval mampu mengedalikan rasa malas, terutama saat harus bangun pagi dan menjalankan latihan berat. Tetapi subjek LA merasah gak cukup kuat atau cepat seperti teman-teman lain, kadang merasah minder, lebih sering fokus sama kekurangannya dan hal-hal yang kurang bagus di sekitar.

Penelitian ini juga didukung dengan penyebaran angket awal yang disebar secara langsung kepada peserta lari Club Jasdram II Sriwijaya pada tanggal 20 Maret 2025 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Angket ini berdasarkan ciri-ciri regulasi emosi Goleman (Himawan, 2019), yaitu: 1. kendali diri, 2. memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, 3. memiliki sikap hati-hati, 4. memiliki adaptibilitas, 5. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi 6. memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Pada pernyataan angket awal disebar, 60% yang menjadi peserta responden menjawab bahwa kurang bisa mengendalikan diri, 63% peserta jarang berinteraksi, 67% sangat sedikit memiliki

sikap hati-hati, 73% sulit menyesuaikan diri, 60% sedikit sekali peserta mampu toleransi terhadap frustrasi, 61% peserta sedikit memiliki pandangan positif terhadap lingkungan.

Pengaturan emosi adalah keterampilan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosi yang dirasakannya., memodifikasi, dan menyesuaikan pengalaman serta ekspresi emosinya agar sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan ini mencakup proses sadar maupun tidak sadar yang memungkinkan seseorang mengontrol emosi yang dirasakan, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Regulasi emosi berperan penting dalam kehidupan sehari-hari karena dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, serta menjaga kesejahteraan psikologis.

Adanya hubungan regulasi emosi dengan resiliensi yang didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan & Sembiring, 2022) dengan judul hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA seminari Menengah Pematangsiantar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa, dengan subjek sebanyak 228 orang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya regulasi menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademi siswa. Jadi jika regulasi emosi meningkat maka resiliensi juga akan meningkat.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang tersebut, maka penelitian tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada peserta club lari jasdram II sriwijaya.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan hubungan Regulasi emosi dengan resiliensi pada peserta lari di club lari jasdram II sriwijaya.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diperlukan untuk dapat menyampaikan sumbangan ilmiah di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta Club Jasdram II Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi peserta calon seleksi kedinasan dalam menghadapi seleksi kedinasan dengan meningkatkan regulasi emosi, resiliensi, serta kesehatan fisik dan mental

b. Bagi Club Jasdram II Sriwijaya

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih untuk mendukung ketahanan mental dan emosional peserta. Dan dapat meningkatkan kualitas pembinaan dengan pendekatan yang lebih mendukung, baik secara fisik maupun mental, sehingga peserta didik siap menghadapi tantangan seleksi kedinasan secara optimal.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi dalam topik penelitian yang sama, selain itu diharapkan juga bagi penelitian selanjutnya dapat membantu peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi dalam Menghadapi Seleksi Kedinasan Pada Peserta yang Melakukan Latihan Olahraga Interval di Club Lari Jasdram

II Sriwijaya di Universitas Bina Darma Palembang ini belum pernah dilakukan di Palembang penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berfokus pada hubungan Regulasi emosi dengan Resiliensi pada peserta Calon kedinasan. Penelitian yang terkait Dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Lester et al. (2022) berjudul *The Impact of Emotion Regulation on Stress Adaptation in Military Training*, melibatkan 120 taruna akademi militer dan menggunakan pendekatan metode campuran (mixed method). Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa individu yang menerapkan strategi regulasi emosi secara adaptif menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan mental dan fisik selama proses pelatihan dasar.

Meijen dan Jones (2023), dalam penelitian berjudul *Emotion Regulation in High-Pressure Selection Processes*, menggunakan metode eksperimen dan observasi terhadap 150 calon perwira. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi regulasi emosi yang efektif berperan penting dalam membantu peserta menyelesaikan proses seleksi secara lebih optimal.

Cowden et al. (2024) menekankan bahwa regulasi emosi memegang peranan krusial dalam pengembangan resiliensi individu. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) terhadap 160 peserta seleksi militer, penelitian ini mengidentifikasi regulasi emosi sebagai determinan utama dalam kemampuan individu untuk bertahan menghadapi tekanan tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Nugroho (2020) terhadap 120 peserta seleksi kedinasan di institusi kepolisian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang bersifat adaptif memiliki hubungan positif dengan ketahanan mental individu. Selaras dengan temuan tersebut, Ramadhani et al. (2022) melalui studi korelasional yang melibatkan 100 mahasiswa calon peserta seleksi CPNS, juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara kemampuan

dalam mengatur emosi dan tingkat resiliensi, khususnya dalam konteks menghadapi kegagalan selama proses seleksi.

Hidayat dan Lestari (2023) memberikan kontribusi terhadap pemahaman mendalam mengenai strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh peserta seleksi Akademi Kepolisian. Melalui pendekatan kualitatif berupa wawancara terhadap 80 responden, penelitian ini mengungkap bahwa penggunaan strategi kognitif seperti *reappraisal* (penilaian ulang terhadap situasi) terbukti efektif dalam mengelola stres serta memperkuat ketahanan mental. Hasil penelitian ini secara konsisten menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan performa dalam situasi seleksi yang kompetitif, tetapi juga memainkan peran penting dalam pembentukan resiliensi yang tangguh dalam menghadapi tekanan dan tantangan.

