

## Peran Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Seleksi Paskibraka Provinsi Jawa Tengah

Imam Setyawan

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
email: [imam.setyawan@live.undip.ac.id](mailto:imam.setyawan@live.undip.ac.id)

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 24 November 2022  
Direvisi : 14 Agustus 2023  
Disetujui : 18 Agustus 2023

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.19955>

Melalui evaluasi hasil pengiriman perwakilan tiap tahun, Wakil Jawa Tengah banyak mengalami masalah dengan penyesuaian diri pada masa karantina pelatihan dan proses seleksi di tingkat pusat. Tekanan, konflik dan frustrasi yang muncul dari proses peserta dalam mengikuti keseluruhan proses persiapan menjadi pasukan pengibar bendera, tidak terlepas dari bagaimana individu mensikapi berbagai emosi yang muncul. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan bukti empirik peran regulasi emosi pada penyesuaian diri. Populasi penelitian adalah seluruh peserta seleksi Paskibraka Jawa Tengah 2021, dengan menggunakan teknik sampling jenuh, berjumlah 70 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala penyesuaian diri. Berdasarkan analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan penyesuaian diri ( $R = .35$ ;  $p = .003$ ;  $b = .26$ ;  $t(69) = 3.06$ ,  $p < .001$ ), dengan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 12% ( $R^2 = .12$ ). Perlu adanya identifikasi dan peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta dengan pembekalan ketrampilan pengembangan strategi regulasi emosi sebelum dan selama mengikuti seleksi.

**Kata kunci:** Penyesuaian Diri; Regulasi Emosi; Pasukan Pengibar Bendera

## The Role of Emotion Regulation on Self-Adjustment of Flag Raisers Selection In Central Java

### Abstract

Through evaluating the results of sending representatives every year, Central Java representatives experienced many problems with adjusting to the training quarantine period and the selection process at the central level. The pressures, conflicts and frustrations that arise from the process of participants participating in the entire preparation process to become flag-raising troops cannot be separated from how individuals deal with the various emotions that arise. This study aims to obtain empirical evidence of the role of emotion regulation in self adjustment. The research population was all participants in the 2021 Central Java Paskibraka selection, using a saturated sampling technique, totaling 70 people. Data collection was carried out using the emotional regulation scale and self-adjustment scale. Data analysis used in this study was simple linear regression analysis which showed that emotional regulation had a significant positive correlation with self adjustment ( $R = .35$ ;  $p = .003$ ;  $b = .26$ ;  $t(69) = 3.06$ ,  $p < .001$ ), with an effective contribution of emotional regulation to self adjustment of 12% ( $R^2 = .12$ ). It is necessary to identify and improve the ability of participants to regulate emotions with the provision of skills in developing emotion regulation strategies before and during the selection process.

**Keywords:** Self Adjustment; Emotion Regulation; Flag Raisers

### Pendahuluan

Seleksi Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka) setiap tahun diadakan di setiap provinsi, kecuali tahun 2020 yang ditiadakan karena Pandemi COVID 19. Provinsi Jawa Tengah juga mengikuti ketentuan yang

berlaku, dalam menyeleksi Paskibraka, dari siswa-siswa SMA dan sederajat yang terpilih menjadi wakil masing-masing kabupaten/kota. Setiap tahun, masing-masing kabupaten di Jawa Tengah mengirim satu wakil putra (Pa) dan satu wakil putri (Pi).

Evaluasi hasil pengiriman perwakilan tiap tahun menunjukkan bahwa Wakil Jawa Tengah banyak mengalami masalah dengan penyesuaian diri pada masa karantina pelatihan dan proses seleksi di Jakarta. Terdapat peserta yang ingin pulang, kurang bisa berinteraksi dengan peserta dari daerah lain, tertekan karena tidak diperkenankan menggunakan *handphone* dan ada juga yang merasa berat dengan kewajiban dan ketentuan di masa karantina. Berbagai masalah dengan penyesuaian diri tersebut juga terjadi pada peserta yang terpilih menjadi Pasukan Pengibar Bendera Daerah, saat menjalani karantina persiapan di Semarang. Identifikasi gambaran penyesuaian diri peserta yang sedang mengikuti seleksi Paskibraka menjadi sesuatu yang penting untuk dilakukan.

Peserta seleksi yang berada dalam tahap perkembangan remaja juga memiliki penyesuaian diri dengan karakteristik yang khas. Penyesuaian diri menuntut individu untuk merubah tingkah laku guna memenuhi kebutuhan dalam diri individu maupun lingkungan sosialnya serta menyesuaikan diri dengan keberadaan orang lain dan kegiatan-kegiatannya (Fahmi, dalam Desmita, 2017). Karakteristik penyesuaian diri remaja dapat dilihat dari upaya remaja untuk berperan sebagai individu yang memiliki kepribadian berbeda dari orang lain; berupaya mencapai kesuksesan pendidikan dengan cara yang menyenangkan namun menghindari tekanan, konflik dan frustrasi; keinginan untuk memahami kondisi seksualnya dan lawan jenis serta bisa menyalurkan dorongan seksual sesuai dengan norma dan agama (Ali & Asrori, 2016). Peserta remaja yang masih berstatus siswa akan mendapatkan dampak yang cukup besar dalam memberikan respon pada setiap kondisi yang sedang dihadapi, bila mampu menyesuaikan diri (Zakiya, Hidayati & Setyawan, 2010).

Tekanan, konflik dan frustrasi yang muncul dari proses peserta dalam mengikuti

keseluruhan proses persiapan menjadi pasukan pengibar bendera, tidak terlepas dari bagaimana individu mensikapi berbagai emosi yang muncul. Emosi yang muncul mengiringi situasi dan kondisi yang harus dihadapi peserta, akan menentukan efektifitasnya dalam mengembangkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan. Regulasi emosi, menjadi kebutuhan bagi para peserta yang perlu di kembangkan dan diketahui tingkatnya. Kemampuan regulasi emosi dapat membantu seseorang mengelola emosi yang dirasakannya, sehingga dapat meningkatkan dan mengurangi baik emosi positif maupun negatif yang dirasakannya, dan mengendalikan dampaknya. Menurut Gross & Thompson (dalam Gross, 2007) dalam perspektif fungsionalis kontemporer, emosi dijelaskan dapat menyebabkan perubahan perilaku, memengaruhi ketepatan pengambilan keputusan, meningkatkan memori terkait peristiwa penting dan memfasilitasi interaksi interpersonal. Respon emosional yang kurang tepat menyebabkan kondisi patologis, kesulitan dalam interaksi sosial, dan penyimpangan perilaku. Regulasi emosi (Thompson, 2011) dapat dilihat sebagai sebuah proses intrinsik dan ekstrinsik yang meliputi monitoring, evaluasi dan modifikasi reaksi emosi secara intensif guna mencapai tujuan individu. Regulasi emosi dapat dikaitkan dengan *psychological defences*, stress dan *coping*, regulasi diri serta *attachment* (Gross, 2014).

Penyesuaian diri adalah sebuah proses untuk mencari titik pertemuan antara keadaan diri sendiri dengan tuntutan lingkungan (Davidoff dalam Fatimah, 2010). Penyesuaian diri adalah sebuah konstruk psikologi yang luas, kompleks dan juga melibatkan reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungan luar atau dari dalam diri individu tersebut. Efektifitas penyesuaian diri terletak pada kemampuan individu dalam menyelaraskan antara tuntutan dalam diri sendiri dan tuntutan di lingkungan dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan dimana individu berada (Desmita, 2017). Gupta dan

Mehtani (2017) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan respon individu terhadap lingkungan berupa usaha-usaha individu untuk mengatasi kebutuhannya agar terciptanya keselarasan terhadap lingkungan. Penyesuaian diri dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi dan menyeimbangkan antara kebutuhan yang ada dalam diri sendiri dan tuntutan yang ada di lingkungan sekitar.

Haber dan Runyon (2006) menyampaikan bahwa penyesuaian diri tersusun dari beberapa aspek. Pertama, persepsi akurat mengenai realitas, yang merupakan sebuah cerminan individu memiliki penyesuaian diri yang baik. Individu yang memiliki penyesuaian diri baik akan menetapkan tujuan yang realistis dimana individu mampu untuk mencapainya. Individu harus mampu merubah atau memodifikasi tujuan sesuai dengan kondisi lingkungan, karena lingkungan bisa memberikan sebuah peluang, namun juga dapat menghambat individu untuk mencapai tujuannya. Aspek kedua adalah kemampuan untuk menghadapi stres dan kecemasan. Individu sering membandingkan antara masalah atau hambatan yang satu dengan yang lainnya. Apabila keadaan yang dialami buruk maka individu akan menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang terjadi, hal tersebut dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan bagaimana individu mampu mengatasi permasalahan dan konflik yang dialami. Aspek ketiga adalah gambaran diri yang positif. Gambaran diri berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap diri sendiri. Penyesuaian yang efektif mengharuskan individu untuk memiliki gambaran diri yang positif, namun tidak melupakan diri sendiri yang sebenarnya. Individu yang memiliki gambaran diri positif cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Aspek keempat adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, yang merupakan keniscayaan bagi individu yang sehat secara emosional, misalnya tertawa ketika bahagia,

menangis ketika sedih dan mengekspresikan kemarahan dengan tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain, baik secara psikis dan atau fisik. Penyesuaian yang tepat untuk ekspresi emosi akan didapatkan individu, apabila mampu memahami perasaan yang dialaminya, dan mampu mengungkapkan perasaan secara tepat. Aspek terakhir adalah hubungan interpersonal yang baik, dimana individu merasa nyaman dan berkompeten berinteraksi dengan orang lain, menikmati dan menghormati orang lain, membuat orang lain merasa nyaman ketika berinteraksi, menyadari bahwa dalam suatu hubungan terkadang membuat frustrasi dan menyakitkan serta mengembangkan perspektif bahwa di dalam menjalani kehidupan tidak selalu tenang dan lancar. Individu dengan hubungan interpersonal yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan baik pula.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh paling tidak lima faktor (Schneiders, dalam Ali & Asrori, 2016), yaitu kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, keadaan lingkungan serta agama dan budaya. Kondisi fisik memiliki pengaruh dalam proses penyesuaian diri remaja. Fisik yang sehat dapat memunculkan rasa harga diri dan kepercayaan diri, begitu sebaliknya apabila fisik tidak sehat dapat menyebabkan individu merasa rendah diri dan kurang percaya diri. Faktor kepribadian yang penting dalam penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan individu untuk berubah, mampu mengatur diri sendiri, realisasi diri, dan kapasitas inteligensi individu. Unsur penting dalam pendidikan yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kemauan untuk belajar, pengalaman yang menyenangkan, latihan untuk memperoleh keterampilan atau kebiasaan dan determinasi diri yaitu kemampuan untuk menentukan diri sendiri dalam proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan sekitar individu seperti sekolah, keluarga, masyarakat, berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang (Ali & Asrori, 2016). Proses penyesuaian diri akan

lebih didukung dengan keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman dan penuh penerimaan dan pengertian serta mampu memberikan perlindungan bagi individu. Faktor terakhir adalah agama dan budaya. Agama berkaitan dengan nilai, keyakinan dan praktik yang memiliki makna mendalam untuk keseimbangan dan kestabilan hidup individu. Budaya merupakan faktor penting yang dapat dilihat dari karakteristik budaya yang diturunkan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Ali & Asrori, 2016). Regulasi emosi meliputi penggunaan berbagai strategi, baik secara otomatis maupun dengan pertimbangan untuk memulai, menjaga, memodifikasi atau menampilkan emosi (Lane dkk, 2012). Menurut Thompson (2011) proses regulasi emosi meliputi rangkaian proses intrinsik serta ekstrinsik untuk melakukan pengawasan, evaluasi serta modifikasi aspek dan intensitas dari reaksi-reaksi emosional, guna mencapai tujuan tertentu.

Menurut Broderick & Jennings (2012) regulasi emosi adalah strategi-strategi untuk mengelola distress dalam mengatasi situasi yang berbeda atau untuk mencapai suatu tujuan tertentu, seperti misalnya proses pembelajaran, yang oleh banyak peneliti dianggap sebagai landasan penting bagi pencapaian kesejahteraan, mencapai tujuan akademis dan penyesuaian diri positif selama masa perkembangan hidup. Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses pembentukan reaksi terhadap emosi yang dialami oleh seseorang serta bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi menjelaskan bagaimana emosi dikelola, bukan bagaimana emosi mengelola hal-hal lain (*regulated by emotions*).

Tujuan regulasi emosi meliputi usaha untuk mengurangi atau menaikkan besaran atau jangka waktu dari emosi, baik emosi negatif maupun emosi positif. Mengurangi emosi negatif merupakan tujuan regulasi emosi yang

paling umum dalam kehidupan sehari-hari, dibandingkan meningkatkan emosi positif (Gross, 2014). Proses intrinsik dalam regulasi meliputi upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengelola emosi yang dirasakan dalam dirinya sementara proses ekstrinsik dalam regulasi emosi meliputi bagaimana cara individu berupaya mengelola emosi yang dialami orang lain. Pada orang dewasa, proses regulasi emosi yang lebih umum terjadi adalah proses intrinsik, sedangkan pada anak-anak proses yang lebih sering terjadi adalah proses ekstrinsik. Namun, walaupun terdapat dua perbedaan proses regulasi emosi ini, perbedaan proses ekstrinsik dan intrinsik tidak akan berperan penting lagi ketika di beberapa situasi, kedua proses ini terjadi disaat yang bersamaan, contohnya disaat seseorang meregulasi emosi yang dialami temannya (proses ekstrinsik) untuk membuat dirinya menjadi lebih tenang (proses intrinsik) (Gross, 2014). Regulasi emosi bisa disimpulkan sebagai proses pengaturan yang dilakukan oleh individu guna mengelola, memodifikasi dan mengekspresikan emosi yang dialaminya.

Thompson (dalam Gross, 2007), menyampaikan bahwa kemampuan regulasi emosi individu ditentukan oleh tiga aspek. Aspek pertama adalah *emotions monitoring*, yang mencakup kompetensi individu dalam menyadari serta memahami keseluruhan proses emosi yang dialaminya, meliputi memahami perasaan dan pikiran yang melatarbelakangi tindakan yang muncul. Kemampuan individu untuk meregulasi emosi dengan baik berawal dari kesadaran individu terhadap emosi yang dirasakan sehingga individu dapat mengontrol emosi tersebut (tercipta kontrol terhadap emosi). Sehingga nantinya individu dapat menampilkan respon adaptif atas emosi yang dirasakannya. Aspek kedua adalah *emotions evaluating*, yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi positif dan negatif yang timbul. Meliputi

mengurangi ataupun meningkatkan emosi yang dirasa. Individu tidak hanya melakukan regulasi emosi ketika mengalami emosi negatif, akan tetapi individu juga dapat melakukan regulasi emosi positif dengan tujuan agar tidak berlebihan, contohnya seperti menurunkan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Aspek terakhir adalah *emotions modifications*, yang merujuk pada keterampilan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya sehingga mampu memotivasi diri sendiri, terutama saat dihadapkan pada peristiwa yang menekan. Regulasi emosi dapat dijadikan sebagai strategi koping bagi individu saat berhadapan dengan peristiwa yang menekan sehingga membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dan mampu bertahan dalam kondisi yang menekan.

Meski terdapat berbagai penelitian terkait penyesuaian diri dan regulasi emosi, baik secara terpisah maupun dalam konteks korelasional, kajian dalam ranah siswa/remaja yang mengikuti seleksi Paskibra, sangat terbatas. Febrihananto, Abdullah dan Zubaidi (2017), misalnya, meneliti Purna Paskibraka Indonesia dalam konteks kegiatan bela Negara dan pengaruhnya terhadap ketahanan wilayah, bukan pada calon paskibraka. Penelitian yang mengkaitkan regulasi emosi dan penyesuaian diri pada calon anggota Paskibra, belum ada yang mengembangkan. Namun demikian, terdapat berbagai penelitian yang telah berusaha membuktikan hubungan antara regulasi dan penyesuaian diri remaja.

Kemampuan penyesuaian diri memiliki dampak yang cukup besar pada remaja dalam memberikan respon pada setiap kondisi yang sedang dihadapi, seperti yang digambarkan oleh Zakiya, Hidayati & Setyawan (2010) pada siswa. Tingkat penyesuaian diri yang tinggi juga membuat remaja mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan dengan baik tanpa menimbulkan perilaku-perilaku yang melanggar peraturan di lingkungan sekitar (Wardani & Setyawan, 2020). Hal tersebut

tidak terlepas dari kemampuan regulasi emosi remaja, yang secara sadar maupun tak sadar mampu mengelola emosi, mengelola pengalaman emosional yang mereka rasakan, intensitas serta kapan mereka merasakannya dan bagaimana mengungkapkan serta mengekspresikan pengalaman emosional, jika berada dalam kategori tinggi (Nuraini & Setyawan, 2021).

Regulasi emosi dikaitkan oleh Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., dan Bazinet, A. (2011) dengan serangkaian indikator penyesuaian. Penyesuaian yang positif dapat dimiliki oleh anak yang mampu mengatur emosinya secara adaptif dan mampu secara fleksibel memodulasi ekspresi emosi agar sesuai dengan situasi. Sabatier, Cervantes, Torres, De los Rios, dan Palacio Sañudo (2017) mengambil kesimpulan terhadap sejumlah penelitian tentang regulasi emosi yang dipublikasikan dalam 15 tahun terakhir di PROQUEST, bahwa kesuksesan anak dalam melakukan hubungan interpersonal, mengatasi permasalahan, mencapai tujuan, dan melakukan penyesuaian psikologis dapat dilihat dari kemampuan anak dalam mengatur emosi dengan cara yang tepat. Hasil tersebut sejalan dengan pemaparan Marroquin (2011) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam menjalin interaksi yang positif dan kepuasan hubungan dengan orang lain yang dimiliki, terkait dengan kemampuan mengatur dan mengelola emosi dengan baik.

## Metode

Populasi penelitian adalah seluruh peserta seleksi Paskibraka Jawa Tengah 2021. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik sampling jenuh, yang menggunakan seluruh anggota populasi, berjumlah 70 orang. Pengumpulan data dilakukan secara klasikal dengan menggunakan alat pengumpul data berupa skala regulasi emosi dan skala penyesuaian diri yang diisi secara daring (melalui *google form*), namun dalam

administrasi pelaksanaan secara langsung. Pengambilan data dilaksanakan saat proses seleksi Paskibra diselenggarakan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis regresi linear sederhana, yang diolah dengan perangkat lunak statistic JASP 0.14.1.

**Hasil**

Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan saat bersamaan dengan ujian

tertulis seleksi PASKIBRAKA Provinsi Jawa Tengah. Meskipun demikian, pengisian skala psikologi oleh peserta dilakukan melalui *google form*, sehingga bisa mempercepat perolehan dan analisis data. Subjek terdiri dari 70 orang peserta yang didapat dengan teknik sampling jenuh (penelitian populasi). Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis statistik deskriptif dan analisis regresi sederhana.

**Tabel 1.**

**Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Mean	SD	SE
Penyesuaian Diri	70	54,84	3,94	0,47
Regulasi Emosi	70	70,07	5,24	0,63

Uji statistik regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri ( $R=0,35$ ;  $p=0,003$ ;  $b = 0.26$ ;

$t(69) = 3.06$ ,  $p < .001$ ), dengan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 12% ( $R^2=0,12$ ).

**Tabel 2.**

**Koefisien Korelasi dan Determinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	p
H <sub>0</sub>	0,00	0,00	0,00
H <sub>1</sub>	0.35	0.12	0,003

Persamaan regresi, berdasarkan table Koefisien adalah  $Y=36,51+0,26X$ , artinya, setiap perubahan satuan nilai pada regulasi

emosi (X), maka variabel penyesuaian diri (Y) akan berubah sebesar 0,26.

**Tabel 3.**

**Koefisien Beta**

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub> (Intercept)	54.84	0.47		116.56	< .001
H <sub>1</sub> (Intercept)	36.51	6.00		6.08	< .001
Total Regulasi Emosi	0.26	0.09	0.35	3.06	3.13e-3

**Pembahasan**

Hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri, tidak terlepas dari

fungsi emosi dan pentingnya pengelolaan terhadapnya. Emosi memang beroperasi sebagai mekanisme kontrol yang mengingatkan individu tentang pentingnya pengaturan tertentu, serta mengarahkan reaksinya untuk

beradaptasi dengannya (Mikolajczak & Van Belleghem, 2017). Regulasi emosi mengacu pada proses internal dan eksternal dimana seseorang mengevaluasi emosi mereka dalam konteks tertentu, termasuk dimensi fisiologis, perilaku, dan kognitif sadar dan tidak sadar, dan memproyeksikannya ke dalam lingkungan emosional dan kognitif (Cabanach dkk, 2018). Proses evaluasi yang dilakukan sesuai dengan konteks yang dihadapi dan ketepatan proyeksi yang ada, jelas terkait dengan bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Pada peserta seleksi Paskibraka Jawa Tengah, terdapat tekanan tanggung jawab yang tinggi, dalam berkompetisi mengikuti seluruh tahap seleksi yang ada.

Regulasi emosi yang adaptif dengan fleksibilitas dalam memodulasi ekspresi emosi sehingga sesuai dengan situasi memang berperan dalam pengembangan penyesuaian positif anak (Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., dan Bazinet, A., 2011). Remaja dengan regulasi emosi yang tinggi, secara sadar maupun tidak sadar, mampu mengelola pengalaman emosional yang dirasakan, tingkat intensitas, kapan pengalaman emosional tersebut muncul dan bagaimana mengekspresikannya (Nuraini & Setyawan, 2021). Kemampuan tersebut bisa didapat karena proses regulasi emosi mencakup identifikasi dan penerimaan pengalaman emosional, pengelolaan distress dan perubahan tingkat kesenangan (*excitement*), mempertahankan motivasi, memilih dan memprioritaskan terhadap tujuan-tujuan yang saling bertentangan, dan proses penyesuaian yang dapat digunakan untuk mengatasi respon perilaku yang dihadapi (Broderick & Jennings, 2012).

Suksesnya penyesuaian psikologis, proses mengatasi masalah, pencapaian tujuan dan hubungan interpersonal, dapat dilihat dari kemampuan anak dalam mengatur emosi dengan cara yang tepat (Sabatier, Cervantes, Torres, De los Rios, dan Palacio Sañud, 2017). Kemampuan untuk mengatur emosi dapat

menjadi faktor protektif pada munculnya gejala psikosomatik dan kesulitan emosional dan perilaku lainnya (Troy & Mauss, 2011), dengan demikian, regulasi emosi berperan dalam peningkatan aspek kemampuan mengatasi stress dan kecemasan serta aspek hubungan interpersonal yang baik, dari penyesuaian diri individu. Marroquin (2011) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi dengan baik, berperan pada kemampuan dalam menjalin interaksi yang positif dan kepuasan hubungan dengan orang lain. Kemampuan meregulasi emosi, bersama dengan kemampuan mengidentifikasi dan memahami emosi, membentuk kecerdasan emosional (Morrish, Rickard, Chin, Vella-Brodrick, 2018), yang berhubungan erat dengan penyesuaian dan kesejahteraan (Morrish, Rickard, Chin, Vella-Brodrick, 2018; Di Fabio, Kenny, 2016; Petrides, 2016)

Analisis tambahan dilakukan untuk membandingkan antara penyesuaian diri peserta putra dan putri, setelah terpenuhinya uji asumsi normalitas dan kesetaraan varians/homogenitas ( $p > .05$ ). Uji t sampel independen menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara penyesuaian diri peserta putra dan putri ( $t=0.89$ ,  $p=0.38$ ). Hal tersebut sangat mungkin terjadi karena baik peserta putra maupun peserta putri melalui persiapan, gembelangan dan seleksi yang setara. Perbedaan yang diterima bukan karena jenis kelamin, namun lebih ditekankan pada peran dan tugasnya sesuai posisi dalam pasukan pengibar bendera. Tidak adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin selaras dengan pendapat Schneiders bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, keadaan lingkungan serta agama dan budaya (dalam Ali & Asrori, 2016).

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara

regulasi emosi dan penyesuaian diri. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki peserta seleksi PASKIBRAKA Provinsi Jawa Tengah 2021, semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri sebesar 12% ( $R^2=0,12$ ). Dengan demikian, perlu adanya identifikasi dan peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta dalam proses seleksi, dari awal seleksi sekolah dan kabupaten dengan persiapan yang lebih matang, sebelum ke tingkat Jawa Tengah. Usaha tersebut bisa dilakukan dengan pembekalan keterampilan pengembangan strategi regulasi emosi bagi peserta.

#### Daftar Pustaka

- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age Differences in Emotion-Regulation Strategies in Handling Everyday Problems. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), 261–269. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.6.P261>
- Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising Approach to Supporting Emotion Regulation and Preventing Risky Behavior. In T. Malti & G. G. Noam (Eds.), *Adolescent Emotions: Development, Morality, and Adaptation* (1st edition, pp. 111–126). Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/yd>
- Cabanach, R.G., Fernández, R., Souto, A., & Suárez, J.A. (2018) Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Rev. Mex. Psicol.* 35, 167–178.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Di Fabio A., Kenny M.E. (2016) Promoting Well-Being: The Contribution of Emotional Intelligence. *Front. Psychol.*, 7:1182. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01182
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV. Pustaka Setia.
- Febrihananto, E.W., Abdullah, I. & Zubaidi, A. (2017) Partisipasi Pemuda Purna Paskibraka Indonesia Dalam Kegiatan Bela Negara Dan Pengaruhnya Terhadap Ketahanan Wilayah (Studi Tentang Purna Paskibraka Indonesia Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 3(2), 68 – 85
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence* (T. Hermaya (ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guildford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (Second ed). The Guildford Press.
- Gupta, M. & Mehtani, D. (2017). Adjustment among Secondary School Student: A Comparative Study on the Basis Academic Achievement and Gender. *Journal of Education and Research*, 6(2), 2277-1255.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (2006). *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Press.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES Expert Statement on Emotion Regulation in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11). <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (2008). Handbook of Emotions. In The Guilford Press (3rd Editio). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_2)
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal Emotion Regulation as a Mechanism of Social Support in Depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276–1290. doi:10.1016/j.cpr.2011.09.00

- Mikolajczak, M. & Van Belleghem, S. (2017). Increasing Emotional Intelligence to Decrease Healthcare Expenditures: How Profitable Would it be? *Personal. Individ. Differ.* 116, 343–347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.014>
- Morrish L., Rickard N., Chin T.C., Vella-Brodrick D.A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *J. Happiness Stud.*, 19:1543–1564. doi: 10.1007/s10902-017-9881-y
- Nuraini, P.A. & Setyawan, I. (2021). Peran peer attachment terhadap regulasi emosi pada siswa kelas xi sman 3 depok pada masa pembelajaran dari rumah. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Petrides K.V. (2016). Four Thoughts on Trait Emotional Intelligence. *Emot. Rev.* 84:345. doi: 10.1177/1754073916650504
- Piqueras J.A., Mateu-Martínez O., Cejudo J., Pérez-González J.C. (2019). Pathways into Psychosocial Adjustment in Children: Modeling the Effects of Trait Emotional Intelligence, Social-Emotional Problems, and Gender. *Front. Psychol.*, 10:1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00507.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., De los Rios, O. H., & Palacio Sañudo, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: Concepts, Processes and Influences. *Psicología desde el Caribe*, 34 (1), 75-9. Diunduh dari <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/8904/9778>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. In *Emotion Review*. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Wardani, C.D.M. & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara Persepsi Terhadap Keberfungsian Keluarga dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Batang. *Empati*, 9(20), 64 – 73
- Zakiyah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*. 8(2), 156-167. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2960/2646>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Emotion Regulation Profiles, Temperament, and Adjustment Problems in Preadolescents. *Child Development*, 82 (3), 951–966. doi:1.1111/j.1467-8624.2011.01575.x.