

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF REGULATED LEARNING* PADA SISWA SMA KRISTEN SONDER

Engel N. Y. Rumondor

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : engelrumondor01@gmail.com

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

Marsael M. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : mmsengkey@unima.ac.id

Abstrak: Implementasi Kurikulum Merdeka menekankan pentingnya kemandirian belajar atau Self-Regulated Learning (SRL). Meskipun demikian, banyak siswa masih menunjukkan tingkat SRL rendah, terutama dalam perencanaan dan evaluasi belajar. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan mengelola emosi secara adaptif agar tetap fokus dan termotivasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap SRL pada siswa SMA Kristen Sonder. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kausal dengan analisis regresi linear sederhana terhadap 83 sampel siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap SRL, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, koefisien regresi 0,703, dan R^2 sebesar 0,381. Artinya, 38,1% variasi SRL dijelaskan oleh regulasi emosi, sedangkan 61,9% dipengaruhi faktor lain seperti motivasi dan lingkungan belajar. Hasil ini menegaskan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, semakin tinggi kemandirian belajar mereka. Temuan ini merekomendasikan pentingnya penguatan aspek afektif melalui pelatihan regulasi emosi untuk mendukung keberhasilan implementasi Kurikulum Merdeka.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Self-Regulated Learning*, Siswa SMA, Afektif.

Abstract: *The implementation of the Merdeka Curriculum emphasizes the importance of independent learning or Self-Regulated Learning (SRL). Nevertheless, many students still exhibit low SRL levels, especially in learning planning and evaluation. One influential factor is emotion regulation, the ability to manage emotions adaptively to stay focused and motivated. This study aims to determine the effect of emotion regulation on SRL among students at SMA Kristen Sonder. The research uses a causal quantitative approach with simple linear regression analysis involving 83 student samples. The results show that emotion regulation has a positive and significant effect on SRL, with a significance value of $0.000 < 0.05$, a regression coefficient of 0.703, and an R^2 of 0.381. This means that 38.1% of SRL variation is explained by emotion regulation, while 61.9% is influenced by other factors such as motivation and the learning environment. These findings emphasize that the better students' emotion regulation abilities, the higher their learning autonomy. The study recommends strengthening affective aspects through emotion regulation training to support the successful implementation of the Merdeka Curriculum.*

Keywords: *Emotion Regulation, Self-Regulated Learning, High School Students, Affective.*

PENDAHULUAN

Perubahan kebijakan pendidikan nasional melalui implementasi Kurikulum Merdeka menandai pergeseran menuju pembelajaran yang lebih fleksibel, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik. Kurikulum ini memberi ruang bagi sekolah dan guru untuk menyesuaikan proses pembelajaran dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Pembelajaran berbasis proyek serta penguatan Profil Pelajar Pancasila menuntut peserta didik mengembangkan kemandirian belajar atau *Self-Regulated Learning* (SRL) sebagai fondasi pembelajaran sepanjang hayat (Felicita dkk., 2025).

SRL merupakan kemampuan siswa untuk menetapkan tujuan, merancang strategi, memonitor proses belajar, dan mengevaluasi hasil belajar secara mandiri (Pamungkas & Prakoso, 2020). Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa SRL terdiri dari tiga fase utama, yaitu *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection*, yang melibatkan aspek motivasional, kognitif, dan metakognitif. Kemampuan ini terbukti berkontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik siswa (Kesuma dkk., 2020). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak siswa masih memiliki tingkat SRL yang rendah, terutama dalam kemampuan merencanakan dan mengevaluasi proses belajar (Tiwa, 2022). Kondisi ini menggambarkan adanya kesenjangan antara tuntutan Kurikulum Merdeka dan kemampuan aktual siswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri.

Selain aspek kognitif, dinamika emosi yang dialami siswa juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan pembelajaran. Remaja SMA berada pada masa transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, sosial, dan emosional yang cepat.

Perkembangan emosi pada tahap ini cenderung fluktuatif, sementara tuntutan akademik semakin meningkat. Hal ini membuat regulasi emosi menjadi keterampilan penting bagi siswa untuk mempertahankan konsentrasi, motivasi, dan ketekunan belajar. Gross (2007) melalui *Process Model of Emotion Regulation* menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan mengidentifikasi, menilai, dan mengelola emosi melalui strategi seperti *situation selection*, *cognitive reappraisal*, dan *response modulation*. Strategi regulasi emosi yang adaptif membantu siswa mengurangi distraksi dan meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan kejenuhan belajar (Handayani & Supriyadi, 2020), meningkatkan motivasi intrinsik (Fitriana & Nasution, 2021), serta mendukung kemampuan SRL (Sari & Rahayu, 2019). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan sebelum implementasi Kurikulum Merdeka atau tidak menempatkan kurikulum tersebut sebagai konteks analisis. Dengan demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji kontribusi regulasi emosi terhadap SRL pada sekolah yang telah menerapkan Kurikulum Merdeka di wilayah Minahasa. Padahal, konteks implementasi kurikulum dan karakteristik wilayah dapat memengaruhi dinamika pembelajaran, pendekatan guru, serta kesiapan siswa dalam mengembangkan kemandirian belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap SRL pada siswa SMA Kristen Sonder. Hasil penelitian diharapkan

memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, sekaligus memberikan rekomendasi praktis untuk penguatan dukungan afektif dalam proses pembelajaran pada sekolah dengan Kurikulum Merdeka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Menurut Sugiyono (2021), pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur melalui prosedur analisis statistik yang sistematis. Desain kausal diterapkan karena tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan sebab-akibat antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dan *self-regulated learning* (SRL) sebagai variabel terikat serta mengetahui arah dan besarnya pengaruh yang terjadi.

Penelitian dilaksanakan di SMA Kristen Sonder yang berlokasi di Desa Talikuran, Kecamatan Sonder, Kabupaten Minahasa. Lokasi dipilih secara purposif karena sekolah tersebut telah menerapkan Kurikulum Merdeka dan memiliki karakteristik siswa yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu regulasi emosi dan SRL. Subjek penelitian adalah seluruh siswa SMA Kristen Sonder yang berjumlah 83 orang. Karena populasi berukuran kecil, teknik sampling jenuh digunakan sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel tanpa pengecualian. Teknik ini dipilih untuk memastikan data yang diperoleh mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh dan

menghasilkan temuan yang representatif (Rosdianto, 2017).

Instrumen pengumpulan data berupa angket dengan skala Likert lima poin untuk mengukur dua variabel utama, yaitu regulasi emosi dan SRL. Skala Likert digunakan untuk menilai sikap, persepsi, atau kecenderungan responden terhadap pernyataan yang diberikan (Yaya, 2015). Setiap item dalam angket disusun berdasarkan teori relevan, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan pada penelitian utama. Skala penilaian terdiri dari lima kategori respons, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) tahap persiapan yang meliputi studi literatur, penyusunan instrumen, dan pengurusan izin penelitian; (2) tahap pengumpulan data melalui pembagian angket secara langsung kepada siswa dengan pendampingan guru bimbingan konseling agar responden memahami setiap pernyataan; dan (3) tahap analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap SRL. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menjawab hipotesis penelitian dan dikaitkan dengan teori yang mendasari masing-masing variabel.

Berdasarkan tujuan penelitian, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H₀: Regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA Kristen Sonder.

H₁: Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA Kristen Sonder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *self-regulated learning* (SRL) pada siswa SMA Kristen Sonder. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 1 . Hasil Uji T

Var	B	SE(B)	β	T	p
kons	60.583	9.412	-	6.437	.000
X	0.703	0.100	0.617	7.055	.000

Hasil uji signifikansi yang ditampilkan pada tabel 1, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan *self-regulated learning* pada siswa SMA Kristen Sonder, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar 0.703 ini menunjukkan arah hubungan yang positif antara variabel X dan variabel Y. Hal ini berarti regulasi emosi berpengaruh positif terhadap *self-regulated learning*.

Tabel 2 . Hasil Uji R²

Model	R	R ²	Adjusted R ² / Std. Error
1	0.617	0.381	0.373 / 13.13877

Hasil analisis regresi yang ditunjukkan dalam tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0.381. Angka ini dapat diartikan bahwa di mana kontribusinya sebesar 38,1%, sementara sisanya 61,9% dipengaruhi faktor lain seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan strategi pembelajaran.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* (SRL) pada siswa SMA Kristen Sonder.

Nilai koefisien regresi yang positif dan signifikan mengindikasikan bahwa semakin adaptif kemampuan siswa dalam mengelola emosi, semakin tinggi kemampuan mereka dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Kontribusi regulasi emosi sebesar 38,1% terhadap SRL menegaskan bahwa pengelolaan emosi merupakan salah satu fondasi utama dalam pembentukan kemandirian belajar.

Secara teoretis, temuan ini sesuai dengan model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017), yang menyatakan bahwa regulasi emosi membantu individu mengelola reaksi emosional secara adaptif sehingga mampu mempertahankan fokus dan ketekunan ketika menghadapi tuntutan akademik. Dalam konteks belajar, kemampuan mengatur emosi berperan dalam mengurangi stres, mengendalikan frustrasi, serta meningkatkan ketahanan belajar.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Sengkey (2025) bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi sangat penting untuk mendukung proses penyesuaian diri terhadap tuntutan sosial dan akademik. Selain itu, Yeo dan Ong (2024) menegaskan bahwa proses emosi melibatkan situasi, perhatian, evaluasi kognitif, dan respons emosional; keempat komponen tersebut saling berinteraksi dalam membentuk interpretasi siswa terhadap tekanan akademik.

Lebih lanjut, hasil penelitian mendukung konsep SRL menurut Zimmerman (dalam Kesuma et al., 2020) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan dalam seluruh fase SRL, yaitu perencanaan (*forethought*), pelaksanaan (*performance control*), dan refleksi (*self-reflection*). Pada fase

perencanaan, regulasi emosi membantu siswa mempersiapkan kondisi psikologis yang optimal. Pada fase pelaksanaan, regulasi emosi menjaga konsentrasi dan motivasi. Pada fase refleksi, kemampuan ini membantu siswa mengevaluasi performa tanpa terbebani emosi negatif.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya (Handayani & Supriyadi, 2020; Fitriana & Nasution, 2021; Sari & Rahayu, 2019) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan tingkat kejenuhan, motivasi, dan kemandirian belajar. Siswa yang mampu mengelola emosi cenderung menunjukkan disiplin diri yang lebih baik, fokus belajar yang lebih stabil, serta kemampuan evaluasi diri yang lebih kuat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperkuat hipotesis bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dalam pengembangan SRL. Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya meningkatkan motivasi dan ketekunan akademik, tetapi juga mengurangi kecenderungan stres dan prokrastinasi yang sering muncul dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup sekolah di berbagai wilayah agar hasilnya lebih representatif..

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* (SRL) pada siswa SMA Kristen Sonder. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien

korelasi sebesar 0,617 yang mengindikasikan hubungan kuat antara kedua variabel. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,381 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 38,1% terhadap variasi kemampuan SRL, sementara 61,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian seperti motivasi intrinsik, strategi belajar, efikasi diri, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan belajar. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam pembentukan kemandirian belajar siswa, terutama dalam konteks Kurikulum Merdeka yang menuntut keterlibatan aktif dan kemampuan mengatur diri dalam proses belajar. Dengan demikian, peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui intervensi, pelatihan, maupun dukungan guru dan sekolah sangat diperlukan untuk memperkuat SRL siswa sehingga mereka mampu belajar secara lebih mandiri, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Felicita, B., Katuuk, A. D., & Sumual, D. M. S. (2020). Implementasi kurikulum merdeka di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Yume: Journal of Management*, 8(1), 93–99.
- Fitriana, L., & Nasution, R. (2021). Peran pembelajaran mandiri dalam mengurangi kejenuhan akademik siswa di masa pandemi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 43–50.
- Handayani, S., & Supriyadi, T. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dan kejenuhan belajar pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 85–92.
- Kesuma, A. T., Harun, H., Zamroni, Z., Putranta, H., & Kistoro, H. C. A.

- (2020). Evaluation of the self-regulated learning model in high schools: A systematic literature review. *Universal Journal of Educational Research*, 8(10), 4792–4806.
- Pamungkas, P., & Prakoso. (2020). Self-regulated learning pada mahasiswa: pentingkah? *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Rosdianto, H. (2017). Pengaruh model generative learning terhadap hasil belajar ranah kognitif siswa pada materi hukum Newton. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Keilmuan (JPFK)*, 3(2), 66–69.
- Sari, M. P., & Rahayu, A. (2019). Self-regulated learning sebagai prediktor kejenuhan belajar pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 11(3), 123–133.
- Sengkey, M., Sinaulan, N., Lantu, G., Ginting, H., & Sembor, G. (2025). Representasi emosi remaja dan pengaruhnya terhadap hubungan sosial dalam film animasi “Inside Out 2”: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3, 5713–5721.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiwa, M. Tellma. (2022). Analisis self-regulated learning pada siswa di SMK Kristen Lirung. *Spesial Issue Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2).
- Yaya, J. (2015). *Mengelolah data penelitian kuantitatif dengan SPSS*. Alfabeta.
- Yeo, G. C., & Ong, D. C. (2024). Associations between cognitive appraisals and emotions: A meta-analytic review. *Cognition and Emotion*, 38(4), 1–23.