HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KETERAMPILAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Daud Alfizar Parulian Manalu[1], Aulia Finani[2], Ririn Destiana[3], Yuli Indah Sari[4], Abelia Aisyah Putri[5], Yusuf Hartono[6], Khadijah Lubis[7]

[1234567] *Universitas Sriwijaya*
Email : [1]alfizardaud234@gmail.com, [2]finaniaulia@gmail.com, [3]ririndestiana0412@gmail.com, [4]indahyuli334@gmai.com, [5]abeliaaisyaputri@gmail.com, [6]yhartono@unsri.ac.id, [7]khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan beberapa aspek penting. Pertama, menggambarkan tingkat kemampuan regulasi emosi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Indralaya dan SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Kedua, menggambarkan tingkat keterampilan belajar siswa pada jenjang yang sama. Ketiga, mengidentifikasi adanya hubungan antara regulasi emosi dengan keterampilan belajar siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Desain penelitian dirancang untuk mengkaji hubungan antara dua variabel, yaitu regulasi emosi dan keterampilan belajar. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 184 siswa kelas X tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Data dikumpulkan melalui angket skala *Likert* yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Temuan penelitian menunjukkan: pertama, mayoritas siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata 75,16. Kedua, keterampilan belajar siswa sebagian besar berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 96,64. Ketiga, terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan keterampilan belajar dengan nilai koefisien korelasi 0,317 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik regulasi emosi siswa, maka semakin mendukung keterampilan belajar mereka, meskipun hubungan tersebut bersifat lemah.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Keterampilan Belajar, Siswa SMA*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu aktivitas yang dirancang secara sistematis untuk mendukung proses belajar mengajar, di mana peserta didik berperan aktif dalam mengembangkan berbagai kemampuan seperti pengetahuan, kepribadian, kecerdasan, keterampilan, serta nilai-nilai budaya yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Menurut (Gerungan & Tondatuon, 2022), pendidikan bertujuan untuk membimbing peserta didik agar memperoleh pengetahuan, membentuk karakter yang baik, serta mampu bertanggung jawab. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Salah satu jenjang pendidikan yang krusial adalah jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), di mana siswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang memadai guna meraih prestasi belajar yang optimal di sekolah. Pada remaja yang memiliki tahap perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika, terutama dalam hal emosi. Siswa SMA sebagai bagian dari kelompok remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sisi, mulai dari tuntutan akademik, relasi sosial, hingga pencarian jati diri. Situasi ini kerap memunculkan gejolak emosi yang beragam seperti kecemasan, marah, takut, atau stres, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam konteks belajar.

Dalam psikologi, kemampuan untuk mengelola dan mengontrol respons emosional terhadap situasi tertentu dikenal sebagai regulasi emosi. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan seseorang untuk mengendalikan sikapnya, terutama perilaku agresif (Taradiba et al., 2023). Hal tersebut menegaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya tentang menahan emosi negatif, tetapi juga mengembangkan strategi sehat untuk menghadapi tekanan. Pada masa remaja, kemampuan ini menjadi penting untuk membantu siswa merespons situasi belajar yang penuh tantangan.

Beberapa penelitian mendukung pentingnya regulasi emosi dalam dunia pendidikan. Penelitian yang dilakukan (Lokita et al., 2021) menemukan bahwa siswa SMA yang mampu mengelola emosi negatif menunjukkan penurunan impulsivitas serta peningkatan fokus dalam proses belajar. Strategi seperti cognitive reappraisal—yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi menekan—dapat membantu siswa menjaga kestabilan emosi sehingga mereka dapat belajar dengan lebih efektif. Hal ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi memiliki kaitan langsung terhadap kesiapan dan kualitas proses belajar. Menurut (Akbar, 2022) menyatakan bahwa peningkatan paling signifikan dalam kemampuan regulasi emosi terjadi pada aspek strategi. Artinya, setelah menerima intervensi, individu menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosinya secara efektif, terutama saat menghadapi tekanan. Perubahan ini terlihat dari pergeseran pola pikir serta tindakan yang lebih positif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Remaja yang mengalami perubahan emosi karena sedang menjalani masa transisi menuju kedewasaan, seperti menjalankan peran sosial dan mencari jati diri (Saputro, 2022). Perubahan ini turut memengaruhi proses belajar mereka. Oleh karena itu, keterampilan belajar diperlukan agar siswa dapat memahami materi dengan baik dan meraih keberhasilan akademik (Aziz & Nurachadijat, 2023). Keterampilan belajar merujuk pada kemampuan untuk mengelola waktu, menyusun strategi memahami materi, membuat catatan efektif, serta mempersiapkan diri untuk evaluasi pembelajaran. Sayangnya, tidak semua siswa SMA memiliki keterampilan ini secara optimal

Di Indonesia, situasi ini menjadi lebih nyata pasca pandemi COVID-19. Banyak guru dan konselor sekolah mengamati bahwa siswa menjadi lebih mudah terdistraksi, kehilangan motivasi, dan sulit menjaga konsistensi belajar. Ketidakpastian, perubahan sistem belajar, serta keterbatasan interaksi sosial selama masa pandemi memperkuat pentingnya pembinaan regulasi emosi siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa meningkatkan keterampilan belajar siswa tidak cukup hanya melalui strategi akademik, tetapi juga harus memperhatikan aspek emosional yang mendasarinya. Menurut (Mardhiyah et al., 2021) menjelaskan bahwa untuk mengembangkan keterampilan, diperlukan proses berpikir yang berkelanjutan agar kemampuan tertentu dapat muncul dalam diri seseorang. Hal ini menegaskan bahwa pola pikir berperan penting dalam membentuk keterampilan belajar individu.

Fenomena lemahnya keterampilan belajar ini tidak dapat dilepaskan dari faktor emosional siswa. Ketika siswa merasa tertekan, cemas, atau mudah frustrasi, kemampuan mereka untuk menerapkan strategi belajar yang efektif juga akan terganggu. Penelitian oleh (Sembiring & Tarigan, 2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMA, yang merupakan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan belajar; kontribusinya mencapai 50,2%. Hal ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik.

Regulasi emosi yang didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekpresikan emosi secara adaptif, berperan penting dalam keberhasilan akademik (Rachman et al., 2024). Menurut (Andriyani & Sa'adah, 2024), regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan berbagai emosi yang muncul, di mana kemampuan ini memiliki peran penting dan mendesak, sehingga tidak boleh diabaikan begitu saja. Kemampuan ini memungkinkan konsentrasi, serta menjaga motivasi dalam menghadapi tantangan belajar, serta membantu individu merespons situasi secara lebih bijak dan terkendali, menghindari ledakan emosi yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Tanpa regulasi emosi yang baik, seseorang cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan, berinteraksi sosial, serta menjalani proses pembelajaran atau aktivitas sehari-hari secara efektif.

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam konteks akademik maupun sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (Gina et al., 2025) mengemukakan kemampuan regulasi emosi memungkinkan siswa untuk mengelola perasaan mereka secara efektif, terutama saat menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan dalam konteks akademik. Regulasi emosi yang baik akan membantu siswa tetap tenang, fokus, dan mampu mencari solusi, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang menekan. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mengambil keputusan secara rasional dan mempertimbangkan alternatif solusi yang sesuai, dibandingkan bertindak secara impulsif. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik tidak hanya berdampak pada kestabilan emosi, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian prestasi belajar yang optimal.

Berdasarkan permasalahan teresebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan keterampilan belajar pada siswa SMA. Penelitian ini penting dilakukan mengingat kemampuan mengelola emosi tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental siswa, tetapi juga berkaitan erat dengan efektivitas proses nelajar mereka. Dengan memahami keterkaitan antara kedua variabel ini, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi landasan untuk mengembangkan strategi pembelajaran dan layanan bimbingan di sekolah yang lebih holistik, sehingga mampu mendukung siswa dalam mencapai prestasi akademik yang optimal sekaligus menjaga kesejahteraan emosional mereka.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan tujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar pada siswa SMA. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel secara objektif (Malahati & Santhoso, 2024). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 184 siswa yang terdiri dari peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Indralaya dan SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling,* dengan kriteria siswa aktif tahun ajaran 2024/2025 dan bersedia menjadi responden (Asrulla et al., 2023).

Instrumen pengumpulan data berupa angket skala *Likert* yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas berdasarkan penelitian sebelumnya yang mengkaji aspek regulasi emosi dan keterampilan belajar secara empiris (Amanda et al., 2025). Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan kemajuan teknologi saat ini yaitu Google Formulir yang dimana dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada seluruh siswa kelas X secara online.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment yang didukung oleh perangkat lunak *SPSS 25.0 for windows*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang diukur dalam bentuk numerik (Dewi & Savira, 2021). Penelitian ini dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi skor regulasi emosi dan motivasi belajar. Uji korelasi *pearson* kemudian digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar (Jordan et al., 2025). Melalui metode ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi siswa dengan keterampilan belajar mereka di lingkungan pendidikan menengah atas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Hasil pengukuran uji statistik deskriptif pada variabel ini dilakukan agar dapat melihat gambaran data secara umum mengenai nilai rata-rata *(Mean)*, tertinggi *(Max)*, terendah *(Min)*, dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu Regulasi Emosi (X) dan Keterampilan Belajar (Y). Mengenai Uji Statistik Deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	***Min***	***Max***	***Mean***	***Std. Deviation***
Regulasi Emosi	184	54	99	75.16	7.567
Keterampilan Belajar	184	44	130	96.64	17.171
Valid N *(listwise)*	184				

Nilai skala regulasi emosi dan skala keterampilan belajar didapatkan dari jumlah pendapat dari siswa. Berdasarkan tabel 1, nilai rata-rata variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar masing-masing mendapat 75,16 dan 96,64. Kemudian nilai standar deviasi menunjukkan persebaran atau keberagaman dari data, dimana pada variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar masing-masing mendapat 7,567 dan 17,171, yang berarti nilai standar deviasi dari variabel regulasi emosi lebih kecil dibandingkan dengan variabel keterampilan belajar. Hal ini didukung dari nilai maksimum dan minimum, apabila jarak nilai maksimum dan minimum pada variabel regulasi emosi (jarak = maksimum - minimum = 99-54 = 45) lebih kecil dibandingkan dengan variabel keterampilan belajar (jarak = maksimum – minimum = 130-44 = 86).

Tabel 2. Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	X > 83	22	12%
Sedang	67 ≤ X ≤ 83	137	74%
Rendah	X < 67	25	14%
		184	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui terdapat 22 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (12%), 137 siswa kategori sedang (74%), serta 25 siswa kategori rendah (14%).

Tabel 3 Kategori Skor Variabel Keterampilan Belajar

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	X > 114	33	18%
Sedang	97 ≤ X ≤ 114	53	29%
Rendah	X < 97	98	53%
		184	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui terdapat 33 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (18%), 53 siswa kategori sedang (29%), serta 98 siswa kategori rendah (53%).

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan melalui perhitungan menggunakan aplikasi SPSS dengan rumus *Kolgorov-Smirnov*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui data pada variable regulasi emosi dan keterampilan belajar normal atau tidaknya. Data berdistribusi normal apabila memiliki nilai p lebih besar dari 0,05 (p > 0,05) dan sebaliknya.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Regulasi Emosi	**Keterampilan Belajar**
N		184	184
Normal Parameters[a,b]	***Mean***	75.16	96.64
	Std. Deviation	7.567	17.171
Most Extreme Differences	***Absolute***	.063	.039
	Positive	.063	.035
	Negative	-.043	-.039
Test Statistic		.063	.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.069[c]	.200[c,d]
a. Test distribution is Normal.			

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdsarkan tabel tersebut, diketahui hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar masing-masing memiliki nilai 0,069 dan 0,200. Berdasarkan aturan yang ada, maka dapat dikatakan variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar berdistribusi normal karena memiliki nilai p lebih besar dari 0,05 atau p > 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar linier atau tidaknya. Data dianggap linier apabila memiliki nilai *Linearity* kurang dari 0,05 (p < 0,05).

Tabel 5. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	*df*	*Mean Square*	*F*	*Sig.*
Keterampilan Belajar * Regulasi Emosi	***Between Groups***	***(Combined)***	18592.142	37	502.490	2.075	.001
		Linearity	5417.531	1	5417.531	22.366	.000
		Deviation from Linearity	13174.611	36	365.961	1.511	.047
	Within Groups		35364.184	146	242.220		
	Total		53956.326	183			

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai pada nilai *Linearity* berada pada angka 0,00, maka dapat disimpulkan jika variabel regulasi emosi dan ketetrampilan belajar memiliki hubungan yang linier karena nilai kurang dari 0,05.

2. Uji Hipotesis Korelasi

Uji hipotesis korelasi bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar. Berdasarkan pengujian normalitas dan linieritas didapatkan hasil variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar memiliki data yang normal dan linier, maka analisis selanjutnya dilakukan dengan metode uji parametrik menggunakan *correlation produt moment* (Karl Pearson) pada aplikasi SPSS.

Tabel 6. Uji Hipotesis Korelasi

Correlations

		Regulasi Emosi	**Keterampilan Belajar**
Regulasi Emosi	***Pearson Correlation***	1	.317**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	184	184
Keterampilan Belajar	***Pearson Correlation***	.317**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	184	184

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed*) adalah 0,00 dengan pengambilan keputusan pada uji hipotesis korelasi dengan menggunakan nilai signifikansi/P-Value yakni sebagai berikut:

a) Jika nilai signifikansi /P-Value > 0,05 : maka data tidak berkorelasi dan Ho gagal ditolak.
b) Jika nilai signifikansi /P-Value < 0,05 : maka data berkorelasi dan Ho ditolak.

Penggunaan Hipotesis adalah sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar.

Ha : Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar.

Diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,00, nilai tersebut kurang dari 0,05, sehungga pengambilan keputusan adalah Ho ditolak atau Ha gagal ditolak atau terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar. Adapun kriteria hasil perhitungan korelasi yang digunakan untuk mengetahui interpretasi korelasi antara variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar.

Tabel 7. Kriteria Hasil Korelasi

Kriteria	Koefisien Korelasi
0,00 – 0,20	Tidak ada korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Berdasarkan tabel uji hipotesis korelasi, diketahui nilai *pearson correlation* antara variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar memiliki nilai 0,317, maka dapat disimpulkan jika interpretasi korelasi variabel regulasi emosi dan keterampilan belajar termasuk pada kategori Korelasi yang lemah.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar siswa sekolah menengah atas. Untuk menjawab tujuan tersebut, dilakukan beberapa analisis statistik yang diawali dengan uji statistik deskriptif, dilanjutkan dengan uji asumsi (normalitas dan linearitas), dan terakhir dilakukan uji hipotesis korelasi. Berdasarkan data yang ditemukan dan pengelolaan data yang dilakukan, maka diketahui terdapat 184 sampel penelitian dengan n analisis *product moment corelation* dengan bantuan *SPSS versi 25.0 for windows* diperoleh data dengan nilai signifikan sebesar 0,00 yang artinya nilai signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Oleh sebab itu, berdasarkan hasil dari nilai yang sudah ditemukan tersebut diketahui bahwa hipotesis yang diajukan atau Ha diterima, dimana terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan seperti hipotesis yang diajukan.

Hasil uji korelasi *pearson correlation* menunjukkan bahwa nilai antara regulasi emosi dan keterampilan belajar adalah sebesar 0,317 dengan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan nilai yang diterima yang menunjukan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar.

Berdasarkan kriteria interpretasi korelasi, nilai koefisien korelasi 0,317 termasuk dalam kategori korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar memang ada, namun tidak terlalu kuat. Dengan kata lain, regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap keterampilan belajar mereka, tetapi pengaruhnya tidak besar.

Dari hasil kategorisasi, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki regulasi emosi pada kategori sedang (74%), ini berarti bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan mengelola emosi yang cukup baik, masih terdapat peluang untuk meningkatkan kemampuan ini agar berdampak lebih signifikan terhadap keterampilan belajar mereka.

Sementara itu, keterampilan belajar siswa cenderung berada pada kategori rendah (53%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih banyak siswa yang perlu dibantu dalam mengembangkan teknik belajar efektif, manajemen waktu, serta motivasi intrinsik untuk meningkatkan prestasi akademik.

Kemampuan mengelola emosi selama proses belajar, atau yang disebut regulasi emosi, mencakup kesadaran, pemahaman, pengendalian, dan penyesuaian emosi agar mendukung keberhasilan akademik. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi biasanya mampu mengadopsi pola pikir positif saat menghadapi kesulitan, sedangkan individu dengan regulasi emosi rendah cenderung menampilkan reaksi emosional negatif (Choirunissa & Ediati, 2018; Josua et al., 2020). Setiap individu menunjukkan kemampuan yang bervariasi dalam mengelola emosinya, sebagian mampu mengatur emosinya secara adaptif, sementara yang lain mengalami hambatan yang memengaruhi keterampilan regulasi emosi (Wulandari & Khusumadewi, 2021).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosionalnya agar sesuai dengan tuntutan situasi yang sedang dihadapi (Rusmaladewi et al., 2020). Regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres, sekaligus membentuk menentukan bentuk strategi pengelolaan emosi yang individu (Giyati & Whibowo, 2023). Dalam konteks psikologi, regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengevaluasi, mengontrol, mengekspresikan, serta menyesuaikan reaksi emosionalnya guna mencapai kestabilan afektif (Pati et al., 2022). Kemampuan ini memiliki peran krusial dalam kehidupan seseorang karena berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap emosi yang muncul. Selain itu, usia dan budaya juga berpengaruh terhadap regulasi emosi; seiring bertambahnya usia, individu biasanya memiliki kontrol emosi yang lebih matang, sedangkan budaya membantu membentuk pola pengalaman emosional yang sesuai dengan nilai-nilai budaya yang dianut (Farih & Wulandari, 2022).

Kemampuan individu untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, mampu berpikir jernih, bertindak dengan baik, serta mengontrol emosi yang ditemukan pada variabel regulasi emosi yang terdapat beberapa aspek penting. Pertama, *Activation of Regulatory Goal* atau aktivasi tujuan pengaturan, yaitu nya. Kedua, *Engagement of the Processes Responsible for Altering the Emotion Trajectory*, yakni keterlibatan dalam proses yang berperan mengubah alur emosi, yang meliputi keyakinan individu dalam mengatasi masalah, menemukan strategi untuk mengurangi emosi negatif, serta kemampuan untuk segera menenangkan diri setelah mengalami emosi yang intens. Ketiga, *Impact on Emotion Regulation (Outcomes)* atau dampak dari regulasi emosi, yaitu kemampuan dalam merespons emosi melalui perilaku, reaksi fisiologis, dan nada suara, serta menunjukkan respons emosional yang sesuai (Putri et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data, hasil analisis, dan pembahasan mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Indralaya serta SMA Negeri 1 Indralaya Utara, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama. Pertama, tingkat

regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 75,16. Kedua, keterampilan belajar siswa tergolong rendah, dengan nilai rata-rata 96,64. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan keterampilan belajar pada tingkat signifikansi 95%, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,317. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula keterampilan belajar mereka. Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih efektif, termasuk dalam hal manajemen waktu, konsistensi dalam belajar, serta kesiapan dalam menghadapi tantangan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Kami menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada para penulis dan peneliti sebelumnya, yang karya-karyanya telah menjadi rujukan penting dalam penyusunan penelitian ini. Kami menyadari bahwa artikel ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang. Harapan kami, semoga karya ini dapat memberikan manfaat serta membawa keberkahan bagi semua pihak yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. *Journal of Psychological Research*, *7*(1), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002

Amanda, D. D., P, I. M. H., Zainurrosid, M. F., Najwa, N. S., Prayitno, N. A. P., Naqiyah, N., & Ratnasari, D. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Di Kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(1), 1443–1448. https://doi.org/https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24401

Andriyani, R. R., & Sa'adah, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja : Sistematic Literature Review. *Innovative : Jurnal of Social Science Research*, *4*(6), 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.17051

Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3), 26320–26332. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836

Aziz, S. A., & Nurachadijat, K. (2023). Project Based Learning Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *JIEPP : Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran*, *3*(2), 67–74. https://doi.org/10.54371/jiepp.v3i2.273

Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal EMPATI*, *7*(3), 236–243. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856

Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(6), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41520

Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Awal. *BRPKM : Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan*

Mental, *2*(1), 445–455. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367

Gerungan, N., & Tondatuon, C. C. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Di SMA Unklab Airmadidi. *Klabat Journal of Nursing*, *4*(2), 72–78. https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v4i2.835

Gina, F., Fitriani, Y., Nurfitriani, A., Permatasari, W. T., & Sari, E. N. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Latar Belakang Ekonomi Rendah Di MTS Nurul Anwar Kota Bekasi. *Jumin : Jurnal Media Informatika*, *6*(2), 1185–1191. https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jumin.v6i2.5575

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia : Jurnal Kajian Ilmiah Psikologi*, *22*(1), 83–95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018

Jordan, M., Mulyani, R. R., & Putra, F. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F Di SMAN 4 Padang. *Irja : Indonesial Research Journal On Education*, *5*(1), 547–554. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1942

Josua, D. P., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Internalisasi Nilai Keluarga Dan Regulasi Emosi: Dapatkah Membentuk Perilaku Sosial Remaja? *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(1), 17–34. https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2801

Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The Mediating Effect Of Emotion Regulation On The Mindfulness And Impulsivity Of High School Students. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, *6*(2), 199–214. https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953

Malahati, F., & Santhoso, F. H. (2024). Peran Emosi Akademik Terhadap Prestasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Mediator. *GamaJoP : Gadjah Mada Journal of Psychology*, *10*(2), 144–152. https://doi.org/10.22146/gamajop.79641

Mardhiyah, R. H., Aldriani, S. N. F., Chitta, F., & Zulfikar, M. R. (2021). Pentingnya Keterampilan Belajar Di Abad 21 Sebagai Tuntutan Dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Lectura : Jurnal Pendidikan*, *12*(1), 29–40. https://doi.org/https://doi.org/10.31849/lectura.v12i1.5813

Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberi). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 22–27. https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47

Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbal, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas Dan Validitas Konstruk Melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *EDUCATIO : Jurnal Pendidikan Indonesia*, *9*(2), 1014–1023. https://doi.org/10.29210/1202323376

Rachman, N., Nugraha, D. A., & Sauda, M. A. A. F. A. H. (2024). The Influence Of Role Awareness Training On Emotional Regulation And Psychological Well-Being On Young Athletes. *JPT : Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *15*(1), 104–116. https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p104-116

Rusmaladewi, R., Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, *16*(2), 33–46.

https://doi.org/https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242

Saputro, A. Y. (2022). Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kontrol Diri Remaja Sekolah Teknik Di Jakarta Terhadap Tingkat Agresivitas. *Psimphoni*, *1*(2), 53–63. https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.13504

Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematang Siantar. *JPPAK : JUrnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, *2*(2), 131–147. https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak

Taradiba, S., Masada, C., & Mulyadi, M. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Agresif Siswa Di SMP Trampil Jakarta Timur. *Faktor : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *10*(1), 50–60. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/fjik.v10i1.13993

Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran Dalam Regulasi Emosi Pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN : Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam*, *4*(2), 109–126. https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916