

Hubungan Regulasi Emosi dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Michel Jordan¹, Rila Rahma Mulyani², Fuaddillah Putra³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas PGRI Sumatra Barat, Indonesia

micheljordan0110@gmail.com, rila.psikologi@gmail.com, putraalyanifahmi@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

Regulasi Emosi,
Motivasi Belajar,
Siswa SMA,
Korelasi.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peserta didik yang adanya peserta didik yang kurang adanya motivasi untuk belajar, adanya peserta didik yang masih keluar masuk disaat jam pelajaran, adanya peserta didik yang main hp saat guru menerangkan pelajaran, adanya peserta didik yang masih mengabaikan tugas yang diberikan guru, adanya peserta didik yang memiliki hasil belajar rendah, adanya peserta didik yang masih terlambat datang, adanya peserta didik marah berlebihan saat merasa tersinggung oleh teman, adanya peserta didik yang sering melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan resikonya. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan: 1) Regulasi Emosi peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang, 2) Motivasi Belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang, 3) Hubungan regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Fase F di SMA 4 Padang yang berjumlah 357 orang peserta didik. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 78 orang peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah presentase dan *uji korelasi*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya hubungan regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Regulasi emosi peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang berada pada kategori tinggi. 2) Motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang berada pada kategori cukup tinggi. 3) terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang adalah sebesar 0.155 dengan koefisien hubungan yang cukup kuat. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada guru BK agar peserta didik mampu meningkatkan regulasi emosi peserta didik supaya motivasi belajar peserta didik semakin tinggi.

Abstract

Key Word:

Emotional
Regulation,
Learning
Motivation, High
School Students,
Correlation

This research is motivated by students who lack motivation to learn, students who still come in and out during class hours, students who play with their cellphones when the teacher is explaining the lesson, students who still ignore the tasks given by the teacher, students who have low learning outcomes, students who are still late, students who get angry excessively when they feel offended by friends, students who often take action without considering the risks. The purpose of this study is to describe: 1) Emotional Regulation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang, 2) Learning Motivation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang, 3) The relationship between emotional regulation and learning motivation of class XI Phase F students at SMA 4 Padang. This study was conducted using a quantitative descriptive method with correlation analysis. The population of this study was class XI Phase F students at SMAN 4 Padang totaling 357 students. This sampling technique was carried out using *purposive sampling* technique, namely 78 students who became the research sample. The data analysis technique used was percentage and correlation test. The results of this study indicate that the relationship between emotional regulation and learning motivation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang can be concluded as follows: 1) Emotional regulation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang is in the high category. 2) The learning motivation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang is in the fairly high category. 3) there is a relationship between emotional regulation and learning motivation of class XI Phase F students at SMAN 4 Padang which is 0.155 with a fairly strong relationship coefficient. Based on the results of this study, it is recommended to BK teachers so that students are able to improve their emotional regulation so that their learning motivation is even higher.

Copyright © 2025 Michel Jordan, Rila Rahma Mulyani, Fuaddillah Putra

This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Motivasi sering dianggap sebagai faktor penting yang menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam tugas kompleks, termasuk dalam proses belajar. Motivasi belajar terbagi menjadi dua faktor utama: intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi hasrat untuk sukses dan kebutuhan belajar, sementara faktor

ekstrinsik dipengaruhi oleh penghargaan, lingkungan belajar yang mendukung, dan aktivitas yang menarik. Motivasi belajar penting untuk mendorong siswa mencapai tujuan belajar mereka, baik dari aspek internal maupun eksternal (Rahman, 2021; Andriani & Rasto, 2019; Arianti, 2018).

Di sisi lain, emosi berperan besar dalam membentuk motivasi. Emosi yang teratur, atau kecerdasan emosional, membantu individu memotivasi diri, mengendalikan reaksi terhadap kegagalan, dan menunda kepuasan. Kemampuan mengelola emosi, atau regulasi emosi, mencakup aspek seperti memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi. Regulasi emosi ini memungkinkan individu berpikir rasional saat menghadapi emosi negatif dan mampu memotivasi diri ketika merasa putus asa, marah, atau cemas (Asy'ari et al., 2014; Ansori, 2020; Pratisti et al., 2012; Kumala & Darmawanti, 2020; Zadrian, 2015).

Hasil observasi di SMAN 4 Padang menunjukkan masih banyak siswa yang kurang termotivasi untuk belajar dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Beberapa siswa terlihat tidak fokus, keluar-masuk kelas, bermain HP saat pelajaran, atau datang terlambat. Terdapat pula siswa yang menunjukkan perilaku impulsif atau bereaksi berlebihan saat tersinggung, misalnya menjadi marah tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Berdasarkan wawancara dengan Guru BK, terdapat siswa yang memiliki prestasi rendah, malas belajar, dan mudah merasa marah jika ditegur, terutama saat aturan sekolah ditegakkan, seperti saat pemeriksaan rambut.

Secara keseluruhan, regulasi emosi dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan. Siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Kemampuan ini mendukung siswa dalam merespons situasi belajar dengan cara yang positif, sehingga membantu mereka mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

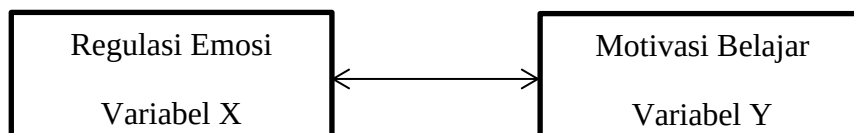
METODE

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini pada bulan September 2024. Tempat atau lokasi untuk melaksanakan penelitian ini adalah SMAN 4 Padang Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti mendapatkan berbagai informasi yang berkaitan dengan motivasi belajar yang dilakukan oleh peserta didik sehingga menarik perhatian peneliti untuk mengambil judul yang terkait permasalahan peserta didik.

Desain Penelitian

Desain penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Berdasarkan desain di atas dapat dilihat bahwa penelitian ini akan mengungkapkan regulasi emosi (X) dengan motivasi belajar (Y) kemudian dilihat bagaimana regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik. Desain penelitian ini dapat membantu peneliti untuk lebih terarah dan teratur dalam melihat hubungan variabel X dan variabel Y

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang yang berjumlah 357 siswa. Dari populasi ini, diambil sampel sebanyak 78 siswa melalui teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa siswa yang diikutsertakan memiliki karakteristik yang relevan untuk penelitian, khususnya dalam hal perilaku belajar dan regulasi emosi. Purposive sampling memastikan bahwa sampel memiliki kecenderungan yang cukup bervariasi terkait masalah motivasi belajar dan regulasi emosi, sehingga data yang diperoleh lebih representatif.

Jenis Penelitian

Berdasarkan batasan masalah dan tujuan yang telah dirumuskan, penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif korelasional bertujuan untuk memahami hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa mempengaruhi atau memanipulasi variabel-variabel tersebut. Menurut Fraenkel (Zahro, et al., 2023), korelasi berarti hubungan, tetapi dalam konteks penelitian, korelasi mengukur hubungan dan arah perubahan antara variabel. Jika perubahan pada satu variabel diikuti perubahan pada variabel lain dengan arah yang sama, disebut korelasi positif; jika berlawanan, disebut korelasi negatif.

Instrume Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan angket regulasi emosi dan motivasi belajar. Angket regulasi emosi mengukur aspek-aspek seperti *other-blame* (menyalahkan orang lain), *rumination* (mengulang pikiran negatif), *catastrophizing* (melihat situasi sebagai ancaman besar), *putting into perspective* (melihat hikmah dari kejadian), dan *acceptance* (menerima kenyataan). Angket motivasi belajar mencakup indikator seperti sifat ingin tahu, keinginan untuk memperbaiki kegagalan, rasa aman dalam menguasai pelajaran, dan keinginan untuk mendapatkan penghargaan.

Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas angket dilakukan dengan menghitung korelasi antara setiap item dengan total skor, dan semua item menunjukkan korelasi yang signifikan ($p < 0,05$). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,85 untuk regulasi emosi dan 0,83 untuk motivasi belajar, menunjukkan tingkat keandalan yang tinggi untuk kedua instrumen.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh 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 motivasi belajar. Korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan dalam regulasi emosi akan diikuti dengan peningkatan motivasi belajar, sedangkan korelasi negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

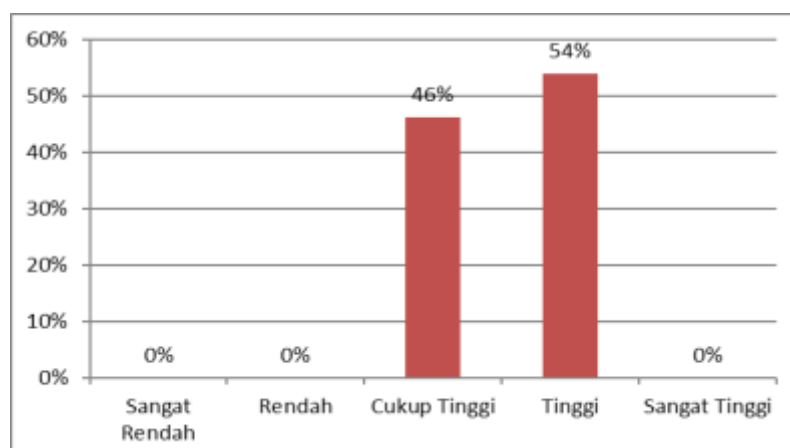
Deskripsi Umum Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang regulasi emosi peserta didik dengan motivasi belajar peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh dari penyerahan angket sebanyak 43 item dengan 5 indikator indikator setiap item responden diberikan skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi regulasi emosi di kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Yaitu dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Disribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Klasifikasi	Kategori	F	%
≥ 180	Sangat Tinggi	0	0%
146-179	Tinggi	42	54%
111-145	Cukup Tinggi	36	46%
77-110	Rendah	0	0%
≤ 76	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		78	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dapat diketahui bahwa regulasi emosi kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang dilihat secara umum dapat diketahui bahwa dari 78 orang peserta didik, terdapat 42 orang peserta didik dengan persentase 54% berada pada kategori tinggi, kemudian 36 orang peserta didik dengan persentase 46% berada pada kategori cukup tinggi, dan tidak seorang pun peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah dan sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar berikut:



Grafik 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang.

jadi, regulasi emosi peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 54%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki regulasi yang tinggi.

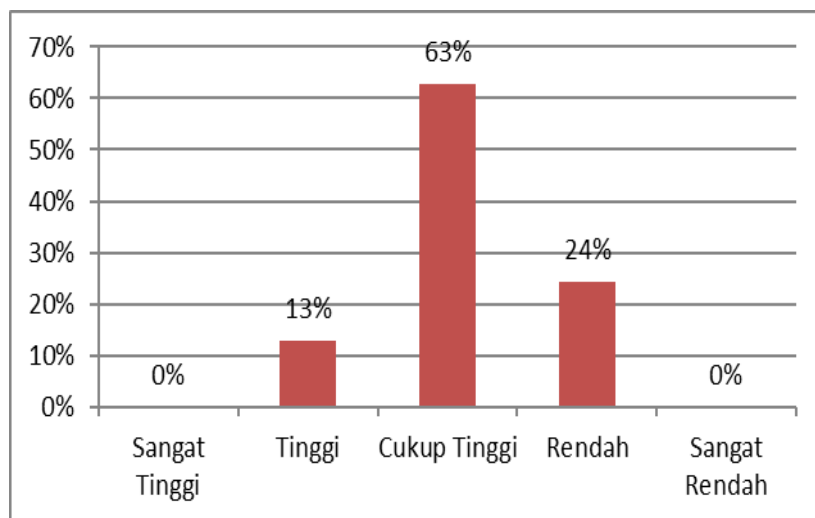
Deskripsi Umum Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang regulasi emosi peserta didik dengan motivasi belajar peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh dari penyerahan angket sebanyak 29 item dengan 6 indikator setiap item responden diberikan skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi regulasi emosi di kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Yaitu dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Klasifikasi	Kategori	F	%
≥ 121	Sangat Tinggi	0	0%
98-120	Tinggi	10	13%
75-97	Cukup Tinggi	49	63%
52-74	Rendah	19	24%
≤ 51	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		78	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dapat diketahui bahwa motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang dapat diketahui bahwa 78 peserta didik, terdapat 10 orang peserta didik dengan persentase 13% berada pada kategori tinggi, 49 orang peserta didik dengan persentase 63% berada pada kategori cukup tinggi, 19 orang peserta didik dengan persentase 24% berada pada kategori rendah, dan tidak seorang pun peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum gambaran motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 63%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 2. Gambaran Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Fase F di SMAN 4 Padang

jadi, motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang secara umum berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 63% artinya sebagian peserta didik memiliki motivasi belajar yang cukup tinggi.

Uji Prasyarat Analisis Hubungan Regulasi Emosi dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Uji prasyarat analisis adalah uji data penelitian untuk menetapkan jenis analisis statistik parametrik untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Data yang berdistribusi normal adalah data yang memusat pada nilai rata-rata atau median. Untuk menguji normalitas dilakukan pengolahan data, hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		regulasi emosi	motivasi belajar
N		78	78
Normal <u>Parameters^{a,b}</u>	Mean	147.77	83.24
	Std. Deviation	15.322	12.730
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.058
	Positive	.098	.036
	Negative	-.081	-.058
Kolmogorov-Smirnov Z		.862	.515
Asymp. Sig. (2-tailed)		.447	.954

a. Test distribution is Normal.

Syarat data terdistribusi normal jika nilai signifikan *Kolmogorov-Smirnov* ≥ 0.05 . Berdasarkan tabel diatas nilai signifikan regulasi emosi 0.447 dan motivasi belajar sebesar 0.954, maka dapat disimpulkan bahwa nilai pada kedua variabel yang diperoleh dari data yang ada terdistribusi normal, karena nilai signifikan *Kolmogorov-Smirnov* ≥ 0.05 .

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan dengan program SPSS Versi 22.0 pedoman yang digunakan jika $\text{sig} < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang linear antara regulasi emosi dengan motivasi belajar.

Tabel 4. Uji Linearitas
ANOVA Table

			F	Sig.
motivasi belajar * regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	.597	.944
		Linearity	1.445	.237
		Deviation from Linearity	.576	.954
Within Groups				
Total				

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig yaitu 0.954 yang artinya kecil dari 0.05 ($0.00 < 0.05$) dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik.

Uji korelasi

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik

H_o : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik

Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan program SPSS Versi 22.0 yang hasilnya dapat dilihat hubungan regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji t (t-tes) Koefisien Korelasi X terhadap Y
Correlations

		regulasi emosi	motivasi belajar
regulasi emosi	Pearson Correlation	1	.155
	Sig. (2-tailed)		.177
	N	78	78
motivasi belajar	Pearson Correlation	.155	1
	Sig. (2-tailed)	.177	
	N	78	78

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan program statistik SPSS versi 22.0 dan menggunakan teknik pearson maka pada tabel diatas diperoleh korelasi atau r hitung sebesar 0,155 dan df 78 pada taraf signifikan 0.05. Selanjutnya barulah dilihat dengan ketentuan nilai r berarti 0.155 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) dapat diterima dan terdapat hubungan yang signifikan yang menunjukkan arah hubungan yang positif dengan koefisien cukup kuat. Artinya semakin baik regulasi emosi peserta didik maka semakin baik motivasi belajar peserta didik, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi peserta didik maka semakin rendah motivasi belajar peserta didik.

Rekapitulasi Hasil Penelitian

Rekapitulasi deskripsi hasil penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Deskripsi Hasil Penelitian Hubungan Regulasi Emosi dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang

Variabel/Indikator	Jumlah persentase					Kategori
	Sangat Rendah	Rendah	Cukup Tinggi	Tinggi	Sangat Tinggi	
1.Regulasi Emosi	0,0	0,0	36	42	0,0	Tinggi
a.Other-blame	0,0	7	20	39	12	Tinggi
b.Rumination	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Tinggi
c.Catastrophizing	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	Tinggi
d.PuttingInto Perspective	0,0	2	45	30	1	Cukup Tinggi
e.Acceptance	0,0	10	45	21	2	Cukup Tinggi
2.Motivasi Belajar	0,0	19	49	10	0,0	CukupTinggi
a. adanya sifat ingin tahu tentang dunia yang lebih luas	22	16	10	16	14	Sangat Rendah
b. adanya sifat kreatif dan keinginan untuk selalu maju	20	21	17	17	3	Rendah
c.adanya keinginan untuk mendapatkan simpati	14	14	23	24	3	Tinggi
d.adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan	0,0	3	17	39	19	Tinggi
e.adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman untuk menguasai pelajaran	0,0	2	33	33	10	Tinggi
f.adanya ganjaran sebagai akhir dari belajar	32	25	7	11	3	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi berada pada kategori tinggi dan motivasi belajar berada pada kategori tinggi dan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik yang cukup kuat.

Pembahasan

Hasil analisis tentang hubungan antara regulasi emosi dan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Dari 78 peserta didik, 42 di antaranya (54%) berada pada kategori regulasi emosi tinggi, sementara 36 peserta didik (46%) berada pada kategori cukup tinggi, tanpa adanya peserta didik yang masuk kategori sangat tinggi, rendah, maupun sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi, sebuah keterampilan yang krusial dalam menghadapi tantangan kehidupan.Regulasi emosi adalah keterampilan penting yang memungkinkan seseorang untuk mengelola, menilai, dan mengungkapkan emosi dengan tepat sehingga mencapai keseimbangan emosional. Menurut Gross (dalam Wardah, 2020), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan mengelola emosi secara adaptif, yang berperan dalam meningkatkan daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tinggi pada peserta didik terbentuk dari dorongan internal serta pengaruh eksternal seperti lingkungan. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi perlu ditingkatkan secara konsisten agar peserta didik mampu menunjukkan perilaku yang positif dan berkualitas.

Berdasarkan hasil analisis, indikator-indikator regulasi emosi pada peserta didik menunjukkan variasi hasil. Pada indikator *other-blame*, yang mencakup kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas masalah yang dihadapi, 50% peserta didik berada pada kategori tinggi. Garnefski (dalam Husnianita & Jannah, 2021) menjelaskan bahwa *other-blame* adalah sikap menyalahkan orang lain atas kejadian buruk yang dialami. Adanya kecenderungan tinggi pada indikator ini menunjukkan bahwa sebagian peserta didik

masih cenderung bergantung pada faktor eksternal dalam menghadapi emosi negatif. Indikator lainnya, *rumination*, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan perasaan negatif, juga menunjukkan hasil serupa. Rippere (dalam Faizah & Purnomo, 2019) menjelaskan bahwa *rumination* dapat menjadi pemicu tekanan emosional karena melibatkan pikiran berulang tentang peristiwa negatif. Sebagian besar peserta didik menunjukkan tingkat *rumination* tinggi, menunjukkan bahwa mereka cenderung memikirkan masalah secara mendalam, meskipun indikator ini bukanlah gangguan emosional, melainkan gaya berpikir.

Selanjutnya, indikator *catastrophizing*, yang melibatkan pola pikir berlebihan tentang buruknya peristiwa yang dialami, menunjukkan bahwa 54% peserta didik berada pada kategori tinggi. Pola pikir ini menunjukkan bahwa peserta didik masih rentan untuk mempersepsikan masalah dengan sudut pandang yang negatif dan ekstrem. Kemudian, pada indikator *putting into perspective*, atau kemampuan melihat masalah dengan sudut pandang yang lebih positif, sebagian besar peserta didik menunjukkan hasil yang cukup tinggi. Indikator terakhir, *acceptance*, atau kemampuan menerima keadaan, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup tinggi. Namun, *acceptance* yang sangat tinggi dapat mencerminkan kepasrahan yang berlebihan dan cenderung negatif. Selain regulasi emosi, penelitian ini juga menyoroti motivasi belajar peserta didik. Ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki motivasi belajar pada kategori cukup tinggi, dengan 63% peserta didik berada pada kategori ini. Motivasi belajar ini terlihat dari berbagai indikator, seperti rasa ingin tahu, keinginan untuk berprestasi, dan kemauan untuk menghadapi kegagalan. Menurut Frensdén (dalam Haslianti, 2019), rasa ingin tahu merupakan motivator penting dalam belajar, karena ketika seseorang memperoleh pengetahuan baru, hal tersebut dapat menimbulkan kepuasan pribadi. Demikian pula, Ghufroon & Rini (dalam Mardhiyana & Sejati, 2016) mengemukakan bahwa kemampuan berpikir kreatif memengaruhi motivasi belajar karena individu yang kreatif cenderung tertarik dan tertantang dalam menyelesaikan masalah.

Hubungan antara regulasi emosi dan motivasi belajar terlihat signifikan, dengan nilai korelasi sebesar 0.155, yang menunjukkan arah hubungan positif. Hal ini menandakan bahwa peserta didik dengan regulasi emosi tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik. Greenberg (dalam Rahmadhony, 2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi dalam mencapai keseimbangan emosional. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam motivasi belajar karena individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki sikap positif terhadap belajar dan merasa termotivasi untuk mencapai tujuan pendidikan mereka. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik perlu dilakukan, karena keterampilan ini tidak hanya membantu mereka mengelola emosi negatif, tetapi juga mendorong motivasi belajar yang konsisten.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan motivasi belajar pada siswa kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Regulasi emosi yang baik mendukung peningkatan motivasi belajar, memungkinkan siswa untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun dihadapkan pada kesulitan akademik. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: 1) Regulasi emosi peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang tergolong tinggi; 2) Motivasi belajar peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang termasuk dalam kategori cukup tinggi; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan motivasi belajar pada peserta didik kelas XI Fase F di SMAN 4 Padang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang baik berpotensi mendukung motivasi belajar yang lebih tinggi di kalangan peserta didik.

DAFTAR REFERENSI

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80–86. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Asy'ari, M., Ekayati, I. N., & Matulessy, A. (2014). Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Motivasi Belajar Siswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 83–89. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.372>
- Faizah, & Purnomo. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 153. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Haslianti. (2019). Pengaruh Kebisingan Dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 611–612. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4839>
- Husniana, & Jannah. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 229–238.

- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 2.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Mardhiyana, & Sejati. (2016). Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Rasa Ingin Tahu Melalui Model Pembelajaran Berbasis Masalah. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 1(1), 673.
- Pratisti, W. D., Prihartanti, N., Yani, J. A., Pos, T., & Surakarta, P. (2012). Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1), 16–29.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika*, 12(2), 172. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar, November*, 289–302.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 185. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410>