

Peningkatan Ketertarikan Belajar melalui Pelatihan *Self-regulated Learning* dan Regulasi Emosi

Nurtaty Sinaga¹, Princen², Erni Julianti Simanjuntak³, Ruth Maya Tamba⁴, Bernhardt Siburian⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia^{1,2,3}

Laboratorium Riset INSIGHT, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia^{1,2}

Yayasan Generasi EPIC, Pematangsiantar, Indonesia⁴

Program Studi Teologi, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia⁵

nurtaty.sinaga@uph.edu^{1*}, princen.fpsi@uph.edu², erni.simanjungak@uph.edu³,

mayakho5@gmail.com⁴, siburian.bernhardt@gmail.com⁵

*Corresponding Author

Submit: 15 Mei 2026; revisi: 19 Juni 2026, diterima: 23 Juni 2026

ABSTRAK

Kemampuan *self-regulated learning* (SRL) dan regulasi emosi merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan belajar remaja, khususnya pada kelompok dengan keterbatasan sosial dan ekonomi. Remaja di Sekolah Alam Sopo Safari Pematangsiantar menghadapi berbagai tantangan belajar, seperti tekanan ekonomi keluarga, keterbatasan fasilitas belajar, dan minimnya dukungan emosional. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi dan *self-regulated learning* dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan kemandirian belajar. Pelatihan dilaksanakan dalam empat sesi yang mencakup pengenalan emosi, strategi regulasi emosi melalui *breathing exercise* dan afirmasi positif, penyusunan *goal setting planner*, serta *cognitive restructuring*. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner evaluasi dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap kegiatan. Sebagian besar peserta merasa kegiatan menyenangkan, materi mudah dipahami, serta fasilitator mampu menjelaskan materi dengan baik. Peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, motivasi belajar, pengaturan waktu belajar, dan kemandirian belajar. Selain itu, sebagian besar peserta cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosi. Secara keseluruhan, pelatihan dinilai efektif dalam mendukung pengembangan regulasi emosi dan *self-regulated learning* peserta. Meskipun demikian, diperlukan pendampingan yang berkelanjutan agar manfaat pelatihan dapat dirasakan secara lebih merata oleh seluruh peserta.

Kata Kunci: Pelatihan, Regulasi Emosi, Remaja, *Self-Regulated Learning*

ABSTRACT

Text *Self-regulated learning* (SRL) and emotion regulation are important factors supporting adolescents' academic success, particularly among socially and economically disadvantaged groups. Students at Sekolah Alam Sopo Safari Pematangsiantar face various learning challenges, including family economic pressure, limited learning facilities, and lack of emotional support. Therefore, an emotion regulation and *self-regulated learning* training program was conducted to help students develop emotional management and independent learning skills. The program consisted of four sessions covering emotional awareness, emotion regulation strategies through *breathing exercises* and positive affirmations, development of a *goal setting planner*, and *cognitive restructuring*. Program evaluation was conducted using an evaluation questionnaire and the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). The findings indicated that participants responded positively to the training. Most participants perceived the activities as enjoyable, the materials understandable, and the facilitators effective in delivering the content. Participants also reported improvements in emotional management, learning motivation, time management, and independent learning. Furthermore, most participants tended to use *cognitive reappraisal* strategies in regulating emotions. Overall, the training

program was considered effective in supporting the development of emotion regulation and self-regulated learning among participants. Nevertheless, continuous follow-up support is needed to ensure that the benefits of the training can be experienced more equally by all participants.

Keywords: Training, Emotion Regulation, Adolescents, Self-Regulated Learning



Copyright © 2026 The Author(s)
This is an open access article under the CC BY-SA license.

PENDAHULUAN

Belajar bukanlah sekedar proses menerima informasi semata, tetapi merupakan aktivitas kompleks yang melibatkan keterlibatan aktif individu dalam mengelola pikiran, emosi, motivasi dan perilaku selama proses belajar berlangsung. Dalam konteks pendidikan, kemampuan untuk mengatur proses belajar secara mandiri dikenal sebagai *self-regulated learning (SRL)*. SRL merupakan salah satu kompetensi penting yang berperan dalam mendukung keberhasilan akademik jangka panjang. Zimmermann (2002) menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menetapkan tujuan belajar, memantau perkembangan belajar, serta menyesuaikan strategi belajar secara fleksibel untuk mencapai hasil yang optimal (Barak, 2010; Zimmerman, 2002). Dengan demikian, SRL tidak hanya mencakup aspek kognitif seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar, tetapi juga melibatkan aspek motivasional dan perilaku, termasuk pengendalian diri, ketekunan, serta kemampuan mengelola waktu dan energi selama proses belajar berlangsung.

Selain kemampuan regulasi diri dalam belajar, regulasi emosi juga memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa (Noviyanti dkk., 2024; Vienlentina, 2021). Proses belajar sering kali melibatkan berbagai pengalaman emosional, seperti stress, kecemasan, frustrasi, maupun perasaan malu ketika mengalami kegagalan atau ketertinggalan dalam belajar. Apabila emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menghambat keterlibatan siswa dalam proses belajar dan menurunkan motivasi akademik (Gross, 2002, 2015). Sebaliknya, kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif dapat membantu siswa meningkatkan resiliensi akademik serta kesejahteraan psikologis mereka (Fried & Chapman, 2012; Liu dkk., 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi dan SRL merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap keberhasilan proses belajar siswa.

Secara teoritis, SRL dipahami sebagai kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap tindakan belajar yang dilakukan (Zimmerman & Schunk, 2013). Remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu secara efektif, serta mengevaluasi kemampuan belajar mereka secara mandiri (Dent dkk., 2016). Sejalan dengan hal tersebut, hasil studi literatur dan meta-analisis yang dilakukan oleh Zeng dkk. (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan belajar para remaja. Remaja yang mampu mengelola emosi negatif dan mempertahankan motivasi internal cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan tekun dan konsisten. Sebaliknya, remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi lebih rentan mengalami frustrasi, kehilangan motivasi, menarik diri dari aktivitas belajar, bahkan berisiko mengalami putus sekolah (Harley dkk., 2019; Zyberaj, 2022)

Meskipun regulasi diri dan emosi telah terbukti menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik, pengembangan kedua kemampuan tersebut tidak selalu mudah dilakukan, terutama pada remaja yang hidup dalam kondisi sosial dan ekonomi yang terbatas. Salah satu kelompok yang menghadapi tantangan tersebut adalah siswa di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Bintang INRII atau yang dikenal sebagai Sekolah Alam Sopo Safari di Pematangsiantar, Sumatera Utara. Sopo Safari merupakan lembaga pendidikan nonformal yang berlokasi di sekitar Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Tanjung Pinggir, Pematangsiantar (Redaksi-bba, 2019). Sebagian besar orang tua siswa bekerja sebagai pemulung dan sopir truk sampah (Hasbi, 2021). Dalam kesehariannya, siswa mengikuti kegiatan belajar mandiri dan diarahkan untuk mengikuti program pendidikan kesetaraan Paket A, B, dan C guna memperoleh ijazah setara

SD, SMP, dan SMA (Pane, 2024).

Kondisi sosial dan ekonomi yang dihadapi siswa di Sopo Safari berpotensi memengaruhi proses belajar mereka secara signifikan. Tekanan ekonomi keluarga, keterbatasan fasilitas belajar, tuntutan pekerjaan fisik, serta minimnya dukungan emosional dapat menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif bagi perkembangan kemampuan regulasi diri dan regulasi emosi. Situasi tersebut dapat membatasi kemampuan siswa dalam menyusun perencanaan belajar, mengatur waktu, mempertahankan motivasi, serta mengevaluasi kemajuan belajar secara konsisten. Selain itu, kondisi psikologis yang rentan terhadap stress, kelelahan, dan kecemasan juga dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara sehat dan adaptif. Kondisi psikologis yang kurang baik juga perlu mendapat perhatian karena, menurut Fatimah et al. (2023), anak yang menunjukkan perilaku agresif umumnya memiliki keterbatasan dalam mengontrol diri dan kemampuan sosial, kurang memiliki empati, serta sering salah memahami isyarat dari lingkungan sosial. Permasalahan tersebut dapat berdampak pada kesiapan siswa dalam mengikuti program pendidikan kesetaraan, yang merupakan jalur utama untuk memperoleh akses pendidikan formal yang setara.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan *self-regulated learning* secara lebih adaptif. Pelatihan regulasi emosi dan SRL menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan motivasi belajar, serta mengembangkan kemampuan belajar mandiri. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk memberikan pendampingan kepada siswa di Sekolah Alam Sopo Safari dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan *self-regulated learning* sebagai upaya mendukung keberlangsungan dan keberhasilan proses belajar mereka.

METODE

Pelatihan ini dilaksanakan dalam empat sesi tatap muka yang dirancang secara partisipatif dan kontekstual, menyesuaikan dengan karakteristik siswa di Sekolah Sopo Safari. Setiap sesi berdurasi 90 menit dan dilaksanakan secara berkala agar peserta memiliki waktu untuk menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi 1: Mengenali, memahami dan mengarahkan emosi secara sehat dalam proses belajar.

Sesi pertama bertujuan membantu peserta mengenali dan memahami berbagai jenis emosi yang mereka alami, terutama dalam konteks belajar. Melalui gambar dan aktivitas refleksi menuliskan emosi-emosi yang sering muncul saat belajar dan bagaimana cara peserta menanganinya, fasilitator mengajak peserta menyadari bahwa emosi merupakan bagian alami dari kehidupan. Peserta diajak mengidentifikasi emosi yang paling sering muncul saat mereka belajar, seperti rasa bosan, marah, atau cemas, serta mengenali bagaimana mereka biasanya merespons emosi tersebut.

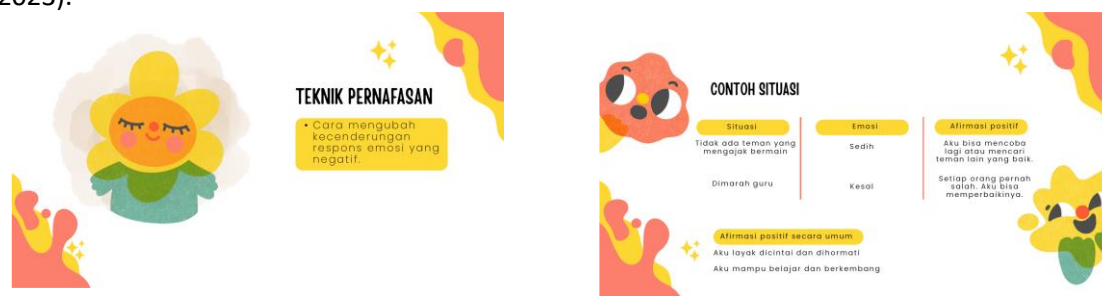


Gambar 1. Aktivitas Menggambar Pohon Emosi

Melalui aktivitas reflektif pada lembar kerja, peserta menuliskan dan menggambarkan pohon emosi mereka, kemudian mendiskusikan cara-cara yang sehat untuk mengarahkannya, seperti berbicara dengan orang yang dipercaya, mengambil waktu untuk menenangkan diri, atau meminta dukungan dari orang lain. Tujuan dari sesi ini adalah meningkatkan *emotional awareness*, sebagai dasar dalam membangun resiliensi dalam belajar.

Sesi 2: Mengelola emosi dalam belajar (strategi praktis meregulasi emosi saat menghadapi tekanan belajar).

Pada sesi kedua, fasilitator membimbing peserta mengenali tantangan yang mungkin mereka alami dalam mengelola emosi, seperti kesulitan memahami perasaan, kecenderungan menghindari emosi negatif, atau menjadi impulsif saat marah. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan adalah dengan melatih *breathing exercise* (Syaharani dkk., 2024) dan melakukan afirmasi positif (Gina & Fitriani, 2023).



Gambar 2. Slide Strategi Praktis Meregulasi Emosi Melalui Teknik Pernafasan (*Breathing Exercise*) dan Afirmasi Positif

Breathing exercise merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pola napas secara sadar, perlahan dan terkontrol untuk membantu menurunkan ketegangan fisiologis maupun psikologis individu (You dkk., 2021). Selain itu Ashhad dkk. (2022) menjelaskan bahwa ritme dan pola pernapasan memiliki pengaruh langsung terhadap emosi dan proses kognitif, sehingga pengaturan napas dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kontrol emosi dan menurunkan stress psikologis. Dengan demikian, *breathing exercise* dapat dipahami sebagai strategi regulasi emosi berbasis fisiologis yang membantu siswa mengurangi intensitas emosi negatif melalui pengendalian respons tubuh terhadap stress. Afirmasi positif merupakan bentuk pernyataan diri yang bersifat konstruktif dan diulang secara sadar untuk memperkuat keyakinan, meningkatkan penghargaan diri, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif. Gina dan Fitriani (2023) menjelaskan bahwa afirmasi positif membantu individu mengarahkan pikiran pada aspek-aspek positif sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kestabilan emosi.

Kedua teknik regulasi emosi yang dilatih memiliki keterkaitan dengan strategi regulasi emosi dalam teori Gross (2002, 2015), yaitu *cognitive reappraisal* dan *emotion suppression*. Dalam konteks *cognitive reappraisal*, individu berusaha mengubah cara berpikir atau memaknai suatu situasi sehingga dampak emosional negatif dapat berkurang. Afirmasi positif berkaitan erat dengan strategi ini karena membantu individu melakukan reinterpretasi kognitif secara lebih positif dan adaptif terhadap pengalaman yang dialami. Ketika seseorang menggunakan afirmasi positif, individu secara sadar mengurangi pikiran negatif dengan interpretasi yang lebih konstruktif sehingga emosi negatif dapat dikelola dengan baik.

Secara psikologis, hubungan antara *breathing exercise* dan *emotion suppression* dapat dipahami sebagai proses pengendalian emosi melalui tubuh dan ekspresi perilaku. *Emotion suppression* terjadi ketika individu berusaha menahan atau menyembunyikan ekspresi emosinya, misalnya menahan marah, sedih, atau kecewa agar tidak terlihat oleh orang lain (Gross & John, 2003). Namun ketika emosi ditekan, tubuh sering kali tetap menunjukkan reaksi fisiologis seperti napas menjadi lebih cepat, jantung berdebar dan tubuh terasa tegang. Dalam kondisi ini, *breathing exercise* membantu individu menenangkan respons fisik tersebut menjadi pengaturan napas yang lebih perlahan dan teratur sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan stabil secara emosional (Ashhad dkk., 2022). Dengan kondisi tubuh yang lebih tenang, individu menjadi lebih mampu mengontrol

ekspresi emosinya tanpa bereaksi secara berlebihan. Oleh karena itu, *breathing exercise* dapat dipahami sebagai teknik regulasi emosi yang membantu proses pengendalian emosi secara lebih adaptif, karena tidak hanya berfokus pada menahan emosi, tetapi juga membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat emosi tersebut (Gross, 2015).

Untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi siswa/i di Sekolah Alam Sopo Safari, dalam kegiatan pelatihan peserta diminta mengisi kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi oleh Radde dkk. (2021). Alat ukur ini telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur kedua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *emotion suppression*. Penggunaan kuesioner ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan strategi regulasi emosi yang digunakan siswa/i dalam menghadapi pengalaman emosional sehari-hari. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner kemudian diolah menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan penggunaan kedua strategi regulasi emosi tersebut. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pola strategi regulasi emosi yang digunakan oleh siswa/i dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

Sesi 3: Perencanaan dan pemantauan proses belajar.

Sesi ketiga berfokus pada keterampilan *self-regulated learning* (SRL). Menurut Paul R. Pintrich, SRL adalah proses aktif ketika siswa mengatur pikiran, perasaan, motivasi dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar tertentu (Schunk, 2005). Pada sesi ini, peserta diajak menyusun *goal setting planner* atau membuat rencana target belajar (Daniel & Sukamto, 2022). Dalam SRL, target rencana belajar merupakan bagian penting dari fase *forethought* and *planning* yang dijelaskan oleh Pintrich (2000). Penetapan tujuan belajar membantu siswa menentukan apa yang ingin dicapai, kapan target tersebut harus selesai, serta strategi apa yang perlu digunakan untuk mencapainya.

Hari _____					
Tanggal _____					
Sekolah	Deadline	Les	Deadline	Hobi / Minat	Deadline
Prioritas ke:		Prioritas ke:		Prioritas ke:	
Supaya menarik & menantang, aku akan:		Supaya menarik & menantang, aku akan:		Supaya menarik & menantang, aku akan:	
Prioritas ke:		Prioritas ke:		Prioritas ke:	
Supaya menarik & menantang, aku akan:		Supaya menarik & menantang, aku akan:		Supaya menarik & menantang, aku akan:	

Gambar 3. Contoh Tabel Target Rencana Belajar (Daniel & Sukamto, 2022).

Dalam hal ini, *goal setting planner* dapat berfungsi sebagai arah atau target dalam SRL, sedangkan regulasi pikiran, perasaan dan perilaku menjadi mekanisme internal yang dapat membantu siswa mencapai target tersebut secara efektif. Semakin baik kemampuan regulasi diri siswa, maka semakin besar kemungkinan siswa mampu menjalankan rencana belajar secara konsisten dan mencapai tujuan akademiknya (Pintrich & Groot, 1990).



Gambar 4. Siswa Latihan Mengisi Tabel Target Rencana Belajar

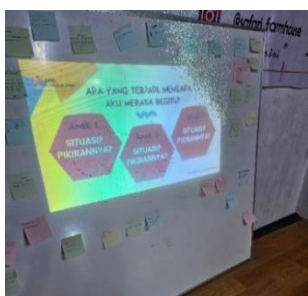
Sesi 4 : Evaluasi diri dalam belajar dan menjaga motivasi internal dengan mengatasi keinginan menunda.

Sesi keempat mengajak peserta untuk melakukan *cognitive restructuring techniques* (Astuti & Wangid, 2020; Elisa dkk., 2025). *Cognitive restructuring* merupakan teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran negatif, irasional menjadi pola pikir yang lebih realistis, rasional dan adaptif sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku secara lebih positif (Larsson dkk., 2016). Dalam konteks pendidikan, teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi pikiran negatif seperti “*saya tidak mampu belajar*”, lalu menggantinya dengan pikiran yang masuk akal atau keyakinan yang lebih adaptif seperti “*saya bisa belajar secara bertahap jika berusaha*”.

Situasi	Pikiran Negatif (Pikiran Otomatis)	Pikiran yang Masuk Akal
Ada tugas, harus dikumpulkan 1 jam lagi	Waktunya masih lama. Nanti aja, belum mood ngerjakan, main dulu	Mood nggak bisa nyelesaiin tugasku. Lebih cepat aku kerjakan, lebih cepat aku punya free time

Gambar 5. Contoh Restrukturisasi Cognitive Dengan Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Yang Masuk Akal (Daniel & Sukamto, 2022)

Untuk memperkuat motivasi internal, siswa juga diajak untuk merefleksikan alasan-alasan yang sering membuat mereka menunda belajar dan mengubahnya menjadi pikiran yang masuk akal dengan menuliskannya di kertas *post it*. Semakin sering siswa/i mempraktik *cognitive restructuring*, maka diharapkan hal mereka dapat menjaga semangat belajar secara mandiri dan berkelanjutan.

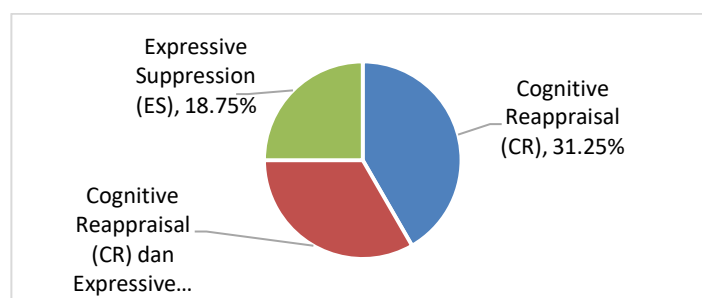


Gambar 6. Analisis Situasi Mengenai Alasan-Alasan Yang Sering Membuat Siswa Menunda Kegiatan Belajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Strategi Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil pengukuran strategi regulasi emosi pada peserta pelatihan, diperoleh gambaran mengenai kecenderungan strategi regulasi emosi yang digunakan siswa dalam menghadapi pengalaman belajar dan situasi emosional sehari-hari.



Gambar 7. Gambaran Strategi Regulasi Emosi Siswa

Berdasarkan gambar diatas, sebagian besar peserta menunjukkan kecenderungan penggunaan strategi *Cognitive Reappraisal (CR)* sebesar 31.25%. Hasil ini menunjukkan bahwa cukup banyak siswa berupaya mengelola emosi dengan mengubah cara pandang atau penilaian terhadap situasi yang dialami. Selain itu, terdapat peserta yang menggunakan kombinasi strategi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression* sebesar 25% yang menunjukkan bahwa sebagian siswa tidak hanya mencoba mengubah cara berpikir terhadap situasi emosional, tetapi juga menahan ekspresi emosi yang muncul. Sementara itu, penggunaan strategi *Expressive Suppression (ES)* secara dominan ditemukan sebesar 18.75% yang menggambarkan bahwa sebagaian peserta cenderung menyimpan atau menekan ekspresi emosinya tanpa mengolah penyebab emosi secara kognitif.

Evaluasi dan Manfaat Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai respons peserta terhadap pelaksanaan pelatihan serta manfaat yang dirasakan selama mengikuti kegiatan. Evaluasi ini dilakukan sebagai bagian dari proses refleksi dan penilaian efektivitas program pelatihan yang telah dilaksanakan. Hal ini memang merupakan sesuatu yang lumrah dilakukan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat seperti yang dilaporkan oleh Rahim et al. (2025). Aspek yang dievaluasi meliputi penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, kemampuan regulasi emosi dan kemampuan *self-regulated learning*. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan mencakup tingkat kesenangan peserta terhadap kegiatan, pemahaman terhadap materi, kualitas penyampaian fasilitator, metode pembelajaran, serta kenyamanan suasana belajar.

Sementara itu, aspek regulasi emosi mencakup kemampuan peserta dalam bersabar saat belajar, menenangkan diri ketika marah atau sedih, serta kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan belajar. Pada aspek *self-regulated learning*, evaluasi dilakukan terhadap peningkatan semangat belajar, kemampuan mengatur waktu belajar, serta dorongan untuk belajar secara lebih mandiri.

Tabel 1. Hasil Evaluasi dan Manfaat Kegiatan

Aspek yang dinilai	Tidak Setuju (%)	Kurang Setuju (%)	Cukup Setuju (%)	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)
1. Kegiatan ini menyenangkan			4	21	75
2. Saya mengerti isi materi pelajaran (pelatihan)		3	16	28	53
3. Kakak/Ibu Guru menjelaskan dengan baik		1	3	32	64
4. Saya suka cara belajarnya		3	5	37	55
5. Suasana belajar nyaman	4	3	15	29	49
REGULASI EMOSI					
1. Saya bisa lebih sabar saat belajar		1	9	43	47
2. Saya bisa menenangkan diri saat marah/sedih	1		13	35	51
3. Saya bisa mengatur (mengendalikan) emosi saat belajar sulit	1		17	35	47
SELF REGULATED LEARNING					
1. Saya jadi lebih semangat belajar		4	17	33	45
2. Saya tahu cara mengatur waktu belajar	3	9	11	39	39

3. Saya mau mencoba belajar lebih mandiri	3	9	55
---	---	---	----

Berdasarkan Tabel 1, secara umum peserta menunjukkan respons yang positif terhadap pelaksanaan pelatihan maupun manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan. Pada aspek pelaksanaan kegiatan, mayoritas peserta memberikan respons pada kategori "Setuju" dan "Sangat Setuju" pada seluruh indikator evaluasi. Persentase tertinggi ditemukan pada indikator "*Kegiatan ini menyenangkan*", dimana sebanyak 75% peserta menyatakan "Sangat Setuju" dan 21% menyatakan "Setuju". Selain itu, pada indikator "*Kakak/ibu guru menjelaskan dengan baik*", sebanyak 64% peserta memberikan respons "Sangat Setuju" dan 32% "Setuju". Hasil ini menunjukkan bahwa peserta menilai kegiatan berlangsung secara menarik serta fasilitator mampu menyampaikan materi dengan jelas dan komunikatif. Metode pembelajaran yang digunakan juga memperoleh respons positif, yang terlihat dari tingginya persentase kategori "Setuju" dan "Sangat Setuju" pada indikator "*Saya suka cara belajarnya*." Meskipun demikian, pada indikator "*Suasana belajar nyaman*" masih terdapat peserta yang memberikan respons "Tidak Setuju" (4%), "Kurang Setuju" 3%, dan "Cukup Setuju" (15%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum suasana belajar dinilai cukup baik, masih terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kenyamanan belajar peserta selama kegiatan berlangsung.

Pada aspek regulasi emosi, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan memberikan manfaat positif terhadap kemampuan peserta dalam mengelola emosi selama proses belajar. Persentase respons "Sangat Setuju" tertinggi pada aspek ini terdapat pada indikator "*Saya bisa menenangkan diri saat marah/sedih*" sebesar 51%, diikuti indikator "*Saya bisa lebih sabar saat belajar*" dan "*Saya bisa mengatur (mengendalikan) emosi saat belajar sulit*" yang masing-masing memperoleh respons "Sangat Setuju" sebesar 47%. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan membantu peserta mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi belajar yang menantang.

Pada aspek *self-regulated learning*, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan juga memberikan manfaat positif terhadap motivasi dan kemandirian belajar peserta. Persentase "Sangat Setuju" tertinggi ditemukan pada indikator "*Saya mau mencoba belajar lebih mandiri*" sebesar 55% diikuti indikator "*Saya jadi lebih semangat belajar*" sebesar 45%. Sementara itu, pada indikator kemampuan mengatur waktu belajar, masing-masing 39% peserta memberikan respons "Setuju" dan "Sangat Setuju". Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu mendorong peserta untuk lebih aktif dalam mengelola proses belajar mereka sendiri. Dalam konteks *self-regulated learning*, kemampuan mengatur waktu, menjaga motivasi belajar, dan mengembangkan kemandirian merupakan aspek penting yang mendukung keberhasilan akademik (Garcia, 1995).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan memperoleh respons yang positif dari peserta dan dinilai memberikan manfaat terhadap pengembangan kemampuan regulasi emosi dan *self-regulated learning*. Dominasi respons pada kategori "Setuju" dan "Sangat Setuju" mengindikasikan bahwa pelatihan telah dilaksanakan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Meskipun demikian, keberadaan sejumlah respons pada kategori "Cukup Setuju", "Kurang Setuju" dan "Tidak Setuju" menunjukkan bahwa optimalisasi kegiatan masih diperlukan, khususnya dalam menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, menyesuaikan metode penyampaian materi dengan kebutuhan peserta, serta memberikan pendampingan yang lebih berkelanjutan agar manfaat kegiatan dapat dirasakan secara lebih merata oleh seluruh peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pelatihan regulasi emosi dan *self-regulated learning* yang dilaksanakan pada siswa di Sekolah Alam Sopo Safari Pematangsiantar menunjukkan hasil yang positif dalam mendukung pengembangan kemampuan belajar dan pengelolaan emosi peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan, baik

dari aspek metode pembelajaran, penyampaian materi maupun suasana belajar. Pelatihan juga memberikan manfaat terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi peserta, seperti kemampuan menenangkan diri, bersabar dalam belajar, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan belajar. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong peningkatan motivasi belajar, kemampuan mengatur waktu belajar, dan kemandirian peserta sebagai bagian dari kemampuan *self-regulated learning*. Hasil pengukuran strategi regulasi emosi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam mengelola pengalaman emosional. Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan kemandirian belajar.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, pelatihan regulasi emosi dan *self-regulated learning* perlu dikembangkan secara lebih berkelanjutan agar manfaat yang diperoleh peserta dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Kegiatan selanjutnya disarankan untuk dilakukan dalam durasi yang lebih panjang dengan pendampingan berkala sehingga peserta memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, metode pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif dapat dikembangkan agar mampu mengakomodasi kebutuhan belajar peserta yang beragam. Penelitian atau kegiatan selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan evaluasi yang lebih komprehensif, seperti observasi perilaku dan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga efektivitas intervensi dapat diukur secara lebih objektif. Dukungan dari guru, pendamping, dan lingkungan sekitar peserta juga perlu diperkuat agar pengembangan regulasi emosi dan *self-regulated learning* dapat berlangsung secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap pelaksanaan kegiatan ini melalui hibah proposal PKM internal dengan nomor **PM-020-KDN-Fpsi/VII/2025**. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Fakultas Psikologi dan Kelompok Riset INSIGHT Universitas Pelita Harapan, serta Yayasan Generasi EPIC atas dukungan akademik dan fasilitasi yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada PKBM INRII Pematangsiantar, khususnya kepada Ibu Farida Sitorus dan Bapak Samuel Lassa, atas dukungan, kerja sama, serta kesempatan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pelatihan regulasi emosi dan *self-regulated learning*. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif selama program berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Ashhad, S., Kam, K., Del Negro, C. A., & Feldman, J. L. (2022). Breathing rhythm and pattern and their influence on emotion. *Annual review of neuroscience*, 45, 223–247.
- Astuti, L. P., & Wangid, M. N. (2020). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Improving Students Learning Motivation. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 75–82.
- Barak, M. (2010). Motivating self-regulated learning in technology education. *International Journal of Technology and Design ...*. <https://doi.org/10.1007/s10798-009-9092-x>
- Daniel, N. A. B., & Sukamto, M. E. (2022). *Terampil Atur Diri Dalam Bersekolah: Modul Untuk Siswa*. Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Dent, A. L., Koenka, A. C., & Zimmerman, B. J. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Self-regulated learning and academic achievement*, 28, 1–36.
- Elisa, N., Anggraini, S., Safira, A. D., Khusumadewi, A., & Ratnasari, D. (2025). Cognitive Restructuring

- Sebagai Strategi Meningkatkan Fokus, Regulasi Emosi, Dan Mental Juara. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 804–820.
- Fatimah, S., Susanto, B., Saputro, B., Putra, H. K., & Murtiningsih, I. (2023). Pencegahan Tindak Perundungan di Lingkungan Kampus: Bersama Ciptakan Kehidupan Kampus yang Nyaman dan Aman. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 3(2), 25-33.
- Fried, L., & Chapman, E. (2012). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *The Australian Educational Researcher*, 39(3), 295–311.
- Garcia, T. (1995). The role of motivational strategies in self-regulated learning. In *New directions for teaching and learning*. researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Teresa-Duncan/publication/234708157_Self-Schemas_Motivational_Strategies_and_Self-Regulated_Learning/links/55def82708ae79830bb5ab8a/Self-Schemas-Motivational-Strategies-and-Self-Regulated-Learning.pdf
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Remaja*. Eureka Media Aksara. https://repository.ubharajaya.ac.id/31935/1/23-08-45-EBOOK-Modul_Pelatihan_Regulasi_Emosi_Untuk_Remaja.pdf
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations: An integrated model. *Educational psychologist*, 54(2), 106–126.
- Hasbi. (2021). *Membangun Kreativitas dari Sampah bersama anak-anak dirumah belajar Sopo Safari*. <https://jurnalpost.com/membangun-kreativitas-dari-sampah-bersama-anak-anak-dirumah-belajar-sopo-safari/17283/>
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using brief cognitive restructuring and cognitive defusion techniques to cope with negative thoughts. *Behavior modification*, 40(3), 452–482.
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of general psychiatry*, 20(1), 40.
- Noviyanti, D. V., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa di SMA Khairunnas Gunung Anyar Surabaya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(2), 3717–3729.
- Pane, A. S. (2024). *Sekolah Alam Nusantara Terima Siswa dari Semua Kalangan*. <https://mistar.id/news/edukasi/sekolah-alam-nusantara-terima-siswa-dari-semua-kalangan>
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. *Handbook of self-regulation*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*. <https://psycnet.apa.org/journals/edu/82/1/33.html?uid=1990-21075-001>
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Rahim, R., Nasution, A., Siregar, R. F., Ramadhani, R., Riani, N., & Marito, W. (2025). Pelatihan Penggunaan Alat Edukasi Kartu Bergambar (Flash Card) dalam Pembelajaran Matematika pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 5(1), 39-46.
- Redaksi-bba. (2019). *Duta Bahasa Sumut Kunjungi Sopo Safari di Siantar*. <https://bbaceh.kemendikdasmen.go.id/2019/08/09/duta-bahasa-sumut-kunjungi-sopo-safari-di-siantar/>

- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational psychologist*. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4002_3
- Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 2524–2530.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- You, M., Laborde, S., Zammit, N., Iskra, M., Borges, U., Dosseville, F., & Vaughan, R. S. (2021). Emotional intelligence training: Influence of a brief slow-paced breathing exercise on psychophysiological variables linked to emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6630.
- Zheng, J., Lajoie, S., & Li, S. (2023a). Emotions in self-regulated learning: A critical literature review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 14, 1137010.
- Zheng, J., Lajoie, S., & Li, S. (2023b). Emotions in self-regulated learning: A critical literature review and meta-analysis. In *Frontiers in psychology*. [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137010](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137010)
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64–70.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.
- Zyberaj, J. (2022). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and self-efficacy beliefs among adolescents: Implications for academic achievement. *Psychology in the Schools*, 59(8), 1556–1569.