

Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan

Sofi Syahara Sindy^{1*}, Nanda Najwa Eka², Hidayatu Munawaroh³

^{1,2} Pendidikan Fisika, Universitas Sains Al-Quran Jawa Tengah di Wonosobo

³ Universitas Sains Al-Quran Jawa Tengah di Wonosobo

*E-mail koresponden: sindynadila07@gmail.com

Submitted: 28-05-2025

Accepted: 03-06-2025

Published: 03-06-2025

Abstrak

Keberhasilan individu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan bisa dievaluasi melalui prestasi akademik. Selain faktor akademik, aspek psikologis juga berperan penting dalam mempengaruhi proses belajar. Regulasi emosi merupakan faktor krusial dalam pencapaian akademik, yang juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan serta mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam keterkaitan antara regulasi emosi dan prestasi akademik siswa dari perspektif psikologi pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi pustaka dengan proses analisis data berupa analisis deskriptif kualitatif, dimana teknik pengumpulan datanya meliputi membaca, menelaah, memilah-milah baik buku, artikel dan sumber lain yang relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif akan berdampak positif pada prestasi akademik siswa. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki motivasi yang kuat dalam menghadapi tantangan akademik sehingga akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik. Sebaliknya individu dengan regulasi emosi yang kurang akan cenderung kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik. Implikasi penting dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan program pengembangan regulasi emosi dalam kurikulum pendidikan sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi akademik siswa.

Kata kunci: regulasi emosi, prestasi akademik siswa, psikologi pendidikan

Abstract

Individual success in acquiring knowledge and skills can be evaluated through academic achievement. In addition to academic factors, psychological aspects also affect the learning process. Emotional regulation is a crucial factor in academic achievement, which is also interpreted as an individual's ability to control and manage emotions. This study aims to analyze in depth the relationship between emotional regulation and student's academic achievement from the perspective of educational psychology. The method used in this study is the literature study method with a data analysis process in the form of qualitative descriptive analysis, while data collection techniques include reading, studying and sorting books, articles and other sources. The results show that effective emotional regulation will have a positive impact on student's academic achievement. Individuals with good emotional regulation tend to have strong motivation in facing academic challenges so that it will have an impact on academic improvement, conversely individuals with low emotional regulation will tend to have difficulty in facing academic challenges. An important implication of this study is the curriculum as part of efforts to improve student's academic achievement.

Keywords: emotional regulation, student academic achievement, educational psychologist

1. PENDAHULUAN

Keterkaitan antara regulasi emosi dan prestasi akademik siswa merupakan topik yang menarik dan relevan dalam psikologi pendidikan. Adapun dalam konteks pendidikan, salah satu faktor yang seringkali dianggap berpengaruh besar terhadap proses belajar-mengajar dan pencapaian akademik mereka adalah regulasi emosi siswa. Regulasi emosi sendiri diidentifikasi sebagai salah satu keterampilan psikologis yang sangat penting dalam lingkungan akademik, karena merujuk pada keterampilan individu untuk bisa mengenali, mengendalikan dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat.

Siswa dengan regulasi emosi yang baik akan cenderung lebih fokus, mampu mempertahankan ketekunan dalam belajar, memiliki motivasi yang lebih tinggi, yang pada gilirannya bisa meningkatkan prestasi akademik mereka. Dengan kata lain regulasi emosi membawa dampak positif bagi siswa karena bisa membantu siswa dalam mengelola perasaan seperti kecemasan, stres, frustrasi dan kegembiraan dalam menghadapi tugas tugas yang menantang disekolah. Kemampuan siswa untuk bertahan dalam situasi tekanan tinggi maupun saat menghadapi tugas tugas yang menantang disekolah disebut resiliensi akademik. Menurut (Latif & Amirullah, 2020) resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan bisa beradaptasi dengan keadaan tersebut untuk mencapai keberhasilan yang optimal.

Psikolog pendidikan menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam konteks akademik, karena mengingat hubungan erat antara kecerdasan emosional dan pencapaian akademik, penelitian menunjukkan bahwa melalui regulasi emosi yang baik maka siswa bisa meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi sulit. Maknanya siswa dengan regulasi emosi yang baik akan secara positif bisa memperbaiki strategi belajar dan memperkuat daya mental. Sehingga keterampilan regulasi emosi menjadi sangat penting untuk dikembangkan karena tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan potensi akademik siswa tetapi juga kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Kelly, 2024).

Regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh aspek lingkungan sosial dan budaya di sekolah. Budaya sekolah yang memprioritaskan kesejahteraan emosional, interaksi dengan guru yang mendukung, dan teman sebaya yang positif dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi siswa. Sebaliknya lingkungan yang tidak mendukung serta penuh tekanan akan memperburuk kesulitan emosional yang dialami siswa, yang pada gilirannya dapat membawa dampak negatif pada prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terkait bagaimana faktor lingkungan berinteraksi dengan regulasi emosi siswa menjadi sangat penting agar dapat merancang pendidikan yang lebih holistik dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Pada konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam terkait bagaimana regulasi emosi mempengaruhi prestasi akademik siswa dari perspektif psikologi pendidikan. Pembahasan ini juga menguraikan berbagai teori dan penelitian terkait regulasi emosi, serta mempelajari bagaimana keterampilan regulasi emosi dapat mempengaruhi hasil akademik siswa. Diharapkan dengan memahami hubungan ini dapat ditemukan strategi intervensi yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola emosinya serta meningkatkan prestasi akademiknya.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mendukung pencapaian hasil belajar siswa. Salah satu contohnya adalah penelitian oleh Siska Saputra yang dipublikasikan dalam *Konselor* (2017), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar. Studi tersebut menggunakan metode deskriptif korelasional dan menemukan bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang, sementara hasil belajar berada pada kategori tinggi. Meskipun demikian, pendekatan yang digunakan masih terbatas pada penggambaran kondisi dan hubungan korelatif antarvariabel tanpa mendalami proses psikologis yang mendasarinya. Berbeda dengan itu, penelitian ini tidak hanya mengkaji keterkaitan secara korelasional, tetapi juga berusaha memahami mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana regulasi emosi memengaruhi motivasi, fokus belajar, serta daya

tahan akademik siswa. Dengan mengintegrasikan aspek emosional dan kognitif dalam satu kerangka psikologi pendidikan, penelitian ini menghadirkan sudut pandang yang lebih komprehensif. Inilah yang menjadi kekhasan sekaligus kebaruan dari penelitian ini, yaitu pendekatannya yang mendalam dan aplikatif, terutama dalam merancang intervensi pendidikan berbasis regulasi emosi untuk meningkatkan prestasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan terkait peran regulasi emosi dalam mempengaruhi motivasi belajar, fokus atensi dan daya tahan akademik siswa secara lebih mendalam. Tujuan lainnya dari penelitian ini yaitu untuk merumuskan kerangka kerja psikologis yang bisa dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan program intervensi pendidikan yang fokus pada penguatan regulasi emosi. Penelitian ini secara teoritis dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan dengan menawarkan pemahaman baru yang berkaitan dengan hubungan antara faktor emosional dan pencapaian akademik siswa. Penelitian ini diharapkan bisa memperluas wawasan mengenai peran faktor non kognitif dalam mempengaruhi hasil belajar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para pendidik, konselor dan praktisi pendidikan lainnya dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Melalui pendekatan berbasis regulasi emosi ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi serta daya tahan belajar siswa yang nantinya akan berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka secara menyeluruh.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai pendekatan utama. Penelitian kualitatif sendiri yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Metode yang digunakan adalah library research (kepustakaan). Metode ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk secara efisien mempelajari dokumen yang berkaitan dengan seluruh data yang diperlukan dalam penelitian. Metode ini memanfaatkan sumber perpustakaan untuk mendapatkan data penelitiannya, seperti sumber data sekunder yang mencakup publikasi ilmiah berupa jurnal, buku-buku, artikel, situs-situs internet dan hasil penelitian yang berkaitan dengan psikologi pendidikan. Metode dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data yaitu mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis dokumen untuk menggali informasi terkait hubungan regulasi emosi serta pengaruhnya dalam prestasi akademik siswa.

Adapun proses analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*Content analysis*). Seluruh data dikumpulkan, setelah itu melakukan penyaringan terhadap informasi yang dianggap relevan serta penting untuk menjawab rumusan penelitian. Data tersebut kemudian dikaji secara mendalam dengan memperhatikan kesesuaian antara isi dokumen dan fokus penelitian. Selanjutnya mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema tertentu yang berkaitan dengan regulasi emosi dan prestasi peserta didik. Setelah data terorganisasi ini kemudian dianalisis dan ditafsirkan berdasarkan teori-teori yang relevan serta di bandingkan antar sumber untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh. Proses ini menghasilkan simpulan yang bersifat deskriptif-kualitatif sebagai hasil akhir dari penelitian (Jumal, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Regulasi Emosi

Emosi adalah hal yang mengarah pada perasaan dan pikiran khas atau afeksi yang timbul dalam diri individu sebagai hasil dari persepsi terhadap perubahan yang terjadi dalam tubuhnya saat dihadapkan dengan situasi tertentu (Kharisma & Safitri, 2023). Emosi akan selalu berubah-ubah tergantung pada keadaan yang berbeda. Perubahan emosi ini terjadi karena emosi sendiri melibatkan berbagai perasaan yang bisa berfluktuasi dari positif hingga negatif yang tidak terbatas pada kegembiraan, sedih, marah, takut, cemburu, kagum dan cinta. Maknanya emosi selalu melibatkan perubahan dalam pikiran, tubuh dan perilaku suatu individu, hal ini mencakup perubahan persepsi, pemikiran, dan evaluasi yang terjadi saat seseorang mengalami emosi tertentu. Perubahan emosi tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan kegiatan sehari-hari individu sehingga untuk menangani perubahan emosi dibutuhkan regulasi emosi yang tepat.

Kemampuan individu untuk mengendalikan serta mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi hidup merupakan definisi dari regulasi emosi. Emosi secara umum dibedakan menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif, yang dimana hal tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia. Jika tidak dikelola dengan baik, maka emosi dapat mengganggu keseimbangan antara psikologis dan fisik seseorang. Regulasi emosi sendiri lebih kepada memahami, menerima dan mengarahkan emosi tersebut dengan cara yang efektif dan positif bukan menekan maupun mengabaikan emosi. Proses ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental agar kemampuan beradaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup menjadi lebih meningkat.

Menurut Hadi (2019) ada 3 aspek dalam stabilitas emosi. Aspek regulasi yang pertama mengacu pada reaksi emosi yang sesuai dengan rangsangan yang diterima, hal ini terkait kemampuan individu dalam mengatur maupun mengelola kepada siapa emosi tersebut ditujukan. Kemudian aspek regulasi emosi yang kedua adalah kematangan emosi, dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan reaksi yang tepat saat dihadapkan dengan situasi tertentu maupun situasi yang tidak menyenangkan, dan ditandai oleh individu yang secara sadar mampu mengendalikan emosi dengan mudah dan otomatis, kematangan emosi ini timbul karena adanya pengalaman yang dialami oleh individu sehingga membuat individu dapat mengatur serta mengontrol emosi terutama emosi-emosi negatif yang sedang dirasakan. Aspek ketiga dari regulasi emosi yaitu kontrol emosi yang merupakan dasar dari kematangan emosi, aspek ini lebih menekankan pada pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntutan situasi tertentu serta bagaimana suatu individu dapat mengikuti standar nilai, cita-cita dan prinsip karena hal tersebut termasuk ke dalam kontrol emosi.

Menurut Kogoya et al. (2021) ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi, salah satunya adalah dengan mengenali emosi yang sedang dirasakan. Sehingga, langkah pertama yang bisa dilakukan adalah kesadaran diri, yaitu kemampuan individu dalam menyadari emosi yang dirasakan tanpa menekan maupun menghakimi diri sendiri. Jika seseorang mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan maka dapat membawa dampak positif bagi individu karena bisa membantu individu dalam memahami apa yang memicu perasaan tersebut dan mengapa perasaan tersebut muncul. Misalnya saat seseorang sedang merasa marah, kesadaran terkait perasaan tersebut akan membantunya menentukan apakah marah tersebut wajar atau berlebihan dan bagaimana cara mengatasinya. Setelah mengenali emosi yang dirasakan, penting untuk menilai seberapa berdampak emosi tersebut terhadap situasi dan orang lain di sekitar kita. Salah satu teknik yang biasanya digunakan dalam regulasi emosi adalah penundaan respons yaitu meluangkan waktu untuk mengelola maupun meredakan emosi sebelum mengambil tindakan, selain itu teknik ini juga melibatkan aktivitas seperti berjalan sebentar, menghitung hingga sepuluh atau menarik nafas dalam – dalam . Karena dengan memberikan jeda waktu maka bisa membuat individu dalam mengurangi potensi reaksi impulsif yang seringkali membawa dampak negatif, sehingga individu mampu lebih bijaksana dalam merespons dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan diambil.

Teknik lain yang penting dari regulasi emosi adalah menyalurkan emosi dengan cara yang tepat, Hasanah dalam Kinanti dan Ira (2022) menyebut teknik ini sebagai *respond focused strategi*. Ada beberapa cara untuk menyalurkan emosi secara efektif, salah satunya adalah melalui aktivitas fisik, seperti berolahraga, menari, atau berkebun. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan mood dengan melepaskan endorfin, hormon yang membuat individu menjadi merasa lebih baik serta dapat melepaskan ketegangan emosional. Selain itu, untuk mengekspresikan emosi bisa dilakukan melalui kegiatan lain seperti melukis, menulis maupun bermain musik. Melalui kegiatan tersebut akan membuat seseorang merasa lebih lega karena dapat menyalurkan perasaan yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Terakhir, menciptakan kebiasaan yang mendukung keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi hal yang sangat penting, hal tersebut bisa dilakukan melalui teknik seperti meditasi, relaksasi dan latihan *mindfulness*. Selain itu, bisa melalui strategi *expressive suppression* yang juga merupakan implementasi dari regulasi respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi

emosi berlebihan yang mencakup sikap dan perilaku, nada suara, dan ekspresi wajah strategi ini dapat meningkatkan kontrol diri dan membantu mengurangi stres.

Regulasi emosi mempunyai peran penting dalam konteks pembelajaran, karena dapat membantu siswa memusatkan perhatian dan membangun pengetahuan selama proses belajar. Siswa dengan regulasi yang baik akan cenderung fokus pada tugas yang sedang dijalani, menggunakan pikiran secara efektif dan memiliki keyakinan diri. Di samping itu, dalam rangka mencapai keberhasilan dalam proses belajar, maka sebagai peserta didik penting untuk mencari informasi yang sedang berkembang dan memiliki kesadaran terhadap cara berpikir maupun cara bertindak mereka, karena setiap siswa memiliki karakteristik dan gaya belajar yang berbeda. Sehingga dengan memahami hal tersebut, siswa dapat mengoptimalkan kemampuan mereka dalam memperoleh pengetahuan baru serta dapat memaksimalkan pengalaman belajar mereka. Untuk bisa menghadapi tantangan belajar dengan sikap yang positif, fokus dan percaya diri maka penting bagi siswa untuk memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi menjadi hal yang sangat penting dalam prestasi akademik siswa karena dapat mempengaruhi konsentrasi dan fokus, khususnya bagi siswa dalam konteks pembelajaran. Saat siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik, mereka cenderung memiliki kemampuan untuk tetap fokus ketika dihadapkan dengan tugas yang menantang dan mampu menghindari serta mengatasi gangguan yang bisa menghambat proses belajar. Studi ini mengkonfirmasi temuan Shengyao dkk (2024) yang menemukan bahwa adanya korelasi antara regulasi emosi dengan prestasi akademik. Regulasi emosi dapat membantu individu agar tetap fokus dan berpikir jernih saat dihadapkan dengan situasi sulit, keterampilan dalam mengelola emosi juga akan membawa dampak positif karena dapat membuat individu lebih baik dalam menyusun strategi dan memecahkan masalah dimana hal ini merupakan aspek yang penting dari prestasi akademik siswa. Selain itu, dengan regulasi emosi yang tepat maka individu lebih mungkin untuk tetap termotivasi meskipun saat dihadapkan dengan kegagalan maupun rintangan. Oleh karena itu kemampuan untuk mengelola emosi berperan dalam memperkuat daya tahan mental, yang merupakan faktor penting agar siswa tetap fokus dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang menantang.

3.2 Prestasi Akademik Siswa

Prestasi akademik merujuk pada tingkat pencapaian yang didapat siswa saat kegiatan belajar mereka dan diukur melalui hasil ujian, nilai tugas, serta pencapaian lainnya yang berkaitan dengan kurikulum pendidikan. Prestasi akademik dalam perspektif psikologi pendidikan tidak hanya diukur berdasarkan hasil akhir yang sifatnya kognitif, tetapi juga melibatkan berbagai faktor psikologis yang mempengaruhi cara siswa belajar dan berinteraksi dengan materi pelajaran. Jadi prestasi akademik dalam psikologi pendidikan bisa dilihat sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal seperti kemampuan kognitif dan motivasi, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan sosial dan dukungan yang diterima siswa.

Prestasi akademik di dalam psikologi pendidikan dipengaruhi oleh berbagai teori psikologi yang berkaitan dengan pembelajaran dan motivasi. Salah satunya adalah teori motivasi diri (Self-Determination Theory, SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, dimana teori tersebut sering dikaitkan dengan prestasi akademik. Pentingnya motivasi intrinsik (motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri) menjadi hal yang sangat ditekankan dalam teori ini, siswa dengan motivasi intrinsik akan merasa bahwa mereka belajar karena rasa ingin tahu dan minat mereka sendiri yang nantinya akan cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang hanya termotivasi oleh faktor eksternal seperti harapan masyarakat maupun tekanan dari orang tua.

Selain teori tersebut, ada juga teori ganda yang dikembangkan oleh Howard Gardner. Teori ini mengungkapkan bahwa ada beberapa jenis kecerdasan yang dimiliki oleh manusia seperti kecerdasan logis-matematis, musikal, linguistik dan interpersonal, yang dimana semua jenis kecerdasan tersebut dapat mempengaruhi cara siswa belajar dan menunjukkan prestasi akademik. Sehingga, seharusnya prestasi akademik tidak hanya diukur berdasarkan kecerdasan akademik tradisional tetapi juga mencakup kemampuan siswa dibidang lain.

Prestasi akademik bisa diukur melalui beberapa cara yang mencakup berbagai dimensi pencapaian siswa, seperti dengan menggunakan nilai ujian atau tes standar. Pemahaman siswa terkait materi yang diajarkan dalam kurikulum serta kemampuan mereka dalam menganalisis informasi dan berpikir kritis menjadi hal yang akan diukur dalam tes ini. Tetapi metode ini hanya terbatas pada pengukuran kemampuan kognitif sehingga kurang memperhatikan aspek non-kognitif, yang dimana aspek ini juga menjadi hal yang sangat penting dalam perkembangan akademik siswa. Selain itu, juga bisa melalui penilaian tugas dan proyek karena metode ini sering kali dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk mengukur prestasi akademik. Penilaian ini akan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terkait kemampuan siswa, khususnya dalam hal penerapan pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam tugas-tugas praktis. Dengan adanya tugas dan proyek ini maka siswa bisa menunjukkan keterampilan lain seperti kemampuan untuk bekerja dalam tim, keterampilan berpikir kritis dan kreativitas. Hal ini penting karena prestasi akademik dalam perspektif psikologi pendidikan tidak hanya mencerminkan kemampuan kognitif, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional yang dapat mendukung proses pembelajaran mereka (Januaripin & Munasir, 2024).

Penilaian portofolio juga bisa diterapkan untuk mengukur prestasi akademik. Dengan portofolio siswa bisa memaparkan hasil kerja terbaik mereka serta melakukan refleksi terhadap proses belajar yang telah mereka tempuh, sehingga hal ini dapat memungkinkan penilaian yang lebih mendalam terkait kemampuan siswa karena penilaian portofolio sangat mempertimbangkan aspek perkembangan pribadi dan profesional mereka. Selain penilaian portofolio, penilaian keterampilan sosial dan emosional yang berhubungan dengan pembelajaran juga menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengukur prestasi akademik. Kemampuan mengelola emosi, kemampuan untuk bekerja dalam kelompok serta keterampilan berkomunikasi menjadi indikator penting yang akan diukur dalam penilaian ini (Mareta et al., 2021)

Slameto dalam Raisa (2021) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, faktor ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu faktor jasmaniah (cacat tubuh dan kesehatan), faktor kelelahan (jasmani dan rohani), dan faktor psikologis (minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan, intelegensi, perhatian). Sedangkan, faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar individu. Dalam faktor eksternal ini selain adanya faktor yang berasal dari sekolah (metode belajar, metode mengajar, kurikulum, waktu sekolah, tugas rumah, standar pelajaran yang akan dicapai, relasi guru dengan siswa dan relasi siswa dengan siswa) maupun faktor dari masyarakat (bentuk kehidupan masyarakat, kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul), terdapat juga faktor keluarga yang sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu kebutuhan dasar anak adalah mendapatkan perhatian dari orang tuanya, perhatian ini bisa ditunjukkan dengan cara memberikan pujian secara verbal, memberikan pelukan dan senyuman, serta memberikan hadiah sebagai tanda bahwa orang tua bangga terhadap anaknya. Yang dimana faktor faktor ini sering diartikan sebagai dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga kepada anak dalam proses belajar yang sedang dihadapi.

Sari (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua akan sangat mempengaruhi prestasi akademik siswa karena dapat memberikan dorongan dan motivasi agar anak bisa belajar dengan tekun, sehingga kebutuhan anak terhadap waktu maupun tempat serta keadaan yang baik untuk belajar juga dapat terpenuhi. Saat proses belajar anak juga melibatkan emosi yang dapat membantunya dalam memelihara keseimbangan antara fungsi perkembangan kognitif dan sosial-emosional yang dimilikinya. Regulasi emosi dapat berkembang selama kehidupan, akan tetapi sebagian besar regulasi emosi bergantung pada masa anak-anak terutama pada kedekatan dengan orang tua. Kedekatan yang baik dengan orang tua akan menciptakan dukungan sosial yang positif kepada diri individu, terutama dalam mengatur emosi. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada individu yang nantinya akan berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Karena dukungan sosial terutama dari orang tua akan menjadikan anak cenderung semangat, termotivasi, terbimbing dan mencapai perubahan ke arah yang lebih baik.

3.3 Psikologi Pendidikan

Nurjanah et al. (2023) menyebutkan bahwa cabang psikologi yang mengkaji proses-proses mental serta perilaku yang terkait dengan pendidikan, meliputi cara-cara individu dalam belajar, berkembang dan beradaptasi di lingkungan sekolah merupakan definisi dari psikologi pendidikan. Dengan fokus utamanya adalah untuk memahami bagaimana siswa mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap, serta bagaimana emosi, motivasi, kognisi dan perkembangan sosial yang merupakan faktor-faktor psikologi dapat mempengaruhi proses belajar mereka. Maknanya, psikologi pendidikan berusaha menjabarkan serta memecahkan berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru dalam konteks pendidikan, juga memberikan dasar teori yang bisa diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Psikolog pendidikan mengarah pada kegiatan yang mempertimbangkan psikologi siswa, proses belajar dan perilaku siswa. Psikologi sangat berperan penting dalam pendidikan, hal ini dikarenakan metode pengajaran setiap guru berbeda-beda dan dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti fasilitas maupun tingkat ekonomi. Dalam proses pembelajaran, psikologi pendidikan sangat diperlukan untuk mewujudkan perubahan perilaku siswa. Perubahan ini maksudnya adalah suatu perubahan tingkah laku yang dialami individu akibat proses belajar, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mempunyai norma menjadi mempunyai norma (Kulsum, 2021).

Menurut Haryadi et al. (2021) pemahaman terkait psikologi pendidikan akan menjadi sangat penting bagi guru dalam menyusun strategi pengajaran yang lebih efektif. Misalnya, dengan memahami teori belajar seperti teori kognitif, maka guru bisa mengajarkan siswa terkait bagaimana cara mengorganisasi informasi dan menghubungkan pengetahuan baru dengan yang sudah ada dalam memori mereka. Teknik seperti pengajaran berbasis masalah atau pemecahan masalah secara kolaboratif melalui diskusi kelompok dapat merangsang kemampuan berpikir kritis siswa serta memperkuat keterampilan sosial mereka, karena mereka bisa berpartisipasi secara aktif tidak hanya mendengarkan, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi dan minat mereka terhadap materi yang diajarkan. Dalam hal ini peran guru yaitu secara aktif mendorong siswa untuk saling menghargai dan mendengarkan pendapat satu sama lain agar siswa tidak takut untuk berpendapat. Guru juga dapat melakukan kegiatan icebreaking di awal pembelajaran agar siswa lebih mudah beradaptasi dengan proses pembelajaran, selain itu bisa juga melalui praktik lapangan. Sehingga dengan menerapkan teknik tersebut siswa akan mendapat pengalaman belajar yang menyenangkan yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian dalam psikolog pendidikan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terkait regulasi emosi dan prestasi akademik. Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki strategi belajar yang lebih efektif, motivasi tinggi dalam menghadapi tantangan akademik dan dapat menjaga fokus serta konsentrasi saat dihadapkan dengan situasi yang penuh tekanan yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik. Faktor emosional juga harus dipertimbangkan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi akademik siswa, sehingga sangat penting bagi pendidik untuk memasukkan aspek regulasi emosi dalam kurikulum atau intervensi psikologis di sekolah, agar bisa memberikan dukungan yang optimal bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Adapun beberapa implikasi, rekomendasi atau upaya yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi akademik siswa yaitu pertama, penting untuk mengajarkan strategi pengelolaan emosi yang efektif seperti teknik kesadaran diri agar individu mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan untuk selanjutnya dapat mengelola stres dan emosi negatif dengan baik, teknik menyalurkan emosi dengan cara yang tepat (*respond focused strategi*) melalui aktivitas fisik, teknik *expressive suppression* yaitu menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan pendukung yang positif baik di sekolah maupun di rumah, dimana individu merasa didukung, diterima dengan segala kelebihan dan kekurangannya, serta dihargai. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan pendidik dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa juga dapat

membantu siswa dalam memelihara kestabilan emosi yang sehat. Terakhir penting bagi pendidik untuk mempertimbangkan penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif serta kolaborasi. Mendorong diskusi terbuka, memberikan tugas berbasis proyek maupun portofolio, serta memberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan kecil secara bertahap bisa membantu meningkatkan kestabilan emosi dan kepercayaan diri. Siswa selain dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi juga akan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik dengan mengembangkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, dengan mengoptimalkan integrasi pembelajaran tentang regulasi emosi dalam pendidikan maka akan memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik siswa di sekolah. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan secara menyeluruh dalam pendidikan yang tidak hanya fokus pada kemampuan kognitif, tetapi juga pada perkembangan emosional siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu di perhatikan. Karena metode yang digunakan adalah metode pendekatan kualitatif maka hasil temuan lebih bersifat deskriptif dan kontekstual, sehingga belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kombinasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh, baik secara mendalam (kualitatif) maupun terukur (kuantitatif). Penelitian lanjutan misalnya dengan melibatkan banyak intuisi pendidikan maupun jenjang kelas yang berbeda dapat memperluas cakupan konteks, karena bisa memahami bagaimana perubahan kemampuan emosi siswa dari waktu ke waktu dan dampaknya terhadap pencapaian akademik secara berkelanjutan.

5. REFERENSI

- Ahmad, J. (2018). Desain penelitian analisis isi (Content analysis). *Research Gate*, 5(9), 1-20.
- Hadi, S. (2019). Stabilitas emosi pelaku pernikahan dini dalam mendidik anak balita. *QAWWAM: Journal for gender mainstreaming*, 13(2), 123-134.
- Haryadi, R., & Cludia, C. (2021). Pentingnya psikologi pendidikan bagi guru. *Academy of Education Journal*, 12(2), 275-284.
- Januari-pin, M. (2024). Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114-128.
- Kelly, E., Aulia, L. A. A., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 389-401.
- Kharisma, I. P., & Safitri, G. (2023). Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28-39.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Kulsum, U. (2021). Peran psikologi pendidikan bagi pembelajaran. *Jurnal Muftadiin*, 7(01), 100-121.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Latif, S., & Amirullah, M. (2021). Students' academic resilience profiles based on gender and cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 13.
- Mareta, B., Amara, D., Mayang, D., Arya, E., & Eva, N. (2021, June). Pengaruh asesmen portofolio terhadap peningkatan motivasi dan prestasi belajar siswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 86-96).
- Nurjanah, A., Maulana, H., & Nurhayati, N. (2023). Psikologi Pendidikan dan Manfaat bagi Pembelajaran: Tinjauan Literatur. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 38-46.
- Saputra, S. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 96-100.
- Sari, K. M. (2023). Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *TARBAWI: Journal on Islamic Education*, 1(1), 1-16.

- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). *Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics*. BMC psychology, 12(1), 389.
- Viententia, R. (2021). *Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar*. Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen, 5(2), 35-46.