



Efektifitas *Self-Regulation* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pelaksanaan *Full Day School* di Kelas XI Kuliner SMKN 1 Pasaman

Ersa Rahma Wardani¹, Cici Andriani^{1*}, Wiwik Gusnita¹, Yolanda Intan Sari¹

¹ Program Studi Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Corresponding author: ciciandriani@fpp.unp.ac.id

Artikel Histori

Direvisi, 10/04/2026

Diterima, 29/04/2026

Dipublikasi, 02/05/2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa dalam pelaksanaan *full day school* di kelas XI Kuliner SMK Negeri 1 Pasaman. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *ex post facto* dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 63 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* siswa berada pada kategori baik dengan TCR sebesar 72%, sedangkan motivasi belajar berada pada kategori baik dengan TCR sebesar 79%. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 42%. Dengan demikian, semakin baik kemampuan pengaturan diri siswa, maka semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki.

Kata Kunci: *Self-Regulation*, Motivasi Belajar, *Full Day School*

Abstract: This study aims to analyze the effect of *self-regulation* on students' learning motivation in the implementation of a *full day school* system in the XI Culinary class at SMK Negeri 1 Pasaman. This research employed a quantitative approach with an *ex post facto* design and a *cross-sectional* method. The population consisted of 63 students, all of whom were selected as the sample using a total sampling technique. The data collection instrument was a questionnaire based on a Likert scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis techniques included descriptive analysis and simple linear regression using SPSS. The results showed that students' *self-regulation* was in the good category with a Total Respondent Achievement Level (TCR) of 72%, while learning motivation was also in the good category with a TCR of 79%. The regression analysis indicated that *self-regulation* had a positive and significant effect on learning motivation, with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a contribution of 42%. Therefore, the better the students' *self-regulation* ability, the higher their learning motivation.

Keywords: *self-regulation*, learning motivation, *full day school*

Pendahuluan

Memasuki era *Society 5.0*, dunia pendidikan menghadapi tuntutan baru yang menekankan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, adaptif, serta mampu mengelola diri secara mandiri dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan menjadi indikator kemajuan suatu bangsa (Mahsup et al., 2020; Ulfa, 2023). Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha

sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertujuan menghasilkan lulusan yang siap kerja dan memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan industri. Dalam implementasinya, SMK saat ini banyak menerapkan sistem *full day school*, yang menuntut siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dari pagi hingga sore hari. Kondisi ini menuntut siswa memiliki ketahanan belajar yang tinggi serta kemampuan mengelola diri secara optimal. Namun, dalam praktiknya, siswa sering mengalami berbagai kendala, seperti kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar (Gustiawati & Murwani, 2020; Yana, 2021).

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan siswa untuk belajar dan mencapai tujuan tertentu (Rahman, 2021). Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif, fokus, dan memiliki ketekunan dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa kurang bersemangat, tidak konsisten, dan mudah terdistraksi dalam belajar (Uno, 2017).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar adalah *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Fitria, 2022; Amalia, 2024). Siswa dengan kemampuan *self-regulation* yang baik mampu merencanakan kegiatan belajar, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Selain itu, *self-regulation* juga berperan dalam meningkatkan disiplin, pengelolaan waktu, serta kemampuan mengatasi hambatan dalam belajar (Sari et al., 2023; Dini, 2025).

Namun, pada kenyataannya, tidak semua siswa memiliki kemampuan *self-regulation* yang optimal. Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Negeri 1 Pasaman, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menjaga fokus, serta mempertahankan motivasi terutama pada jam pembelajaran sore. Kondisi ini menyebabkan siswa cenderung pasif, mudah lelah, dan kurang memiliki dorongan belajar yang kuat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Maria et al. (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulation*, maka semakin tinggi pula motivasi belajar siswa. Selain itu, penelitian Amalia (2023) juga menemukan adanya hubungan positif antara kesadaran diri dan motivasi belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* merupakan faktor penting yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, terutama dalam sistem pembelajaran *full day school*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa kelas XI Kuliner SMK Negeri 1 Pasaman dalam pelaksanaan *full day school*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex post facto* dan desain *cross-sectional* untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Pasaman pada siswa kelas XI Kuliner dengan jumlah 63 orang yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Variabel penelitian terdiri dari *self-regulation* sebagai variabel bebas dan motivasi belajar sebagai variabel terikat. Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS meliputi analisis deskriptif dan uji prasyarat (normalitas dan

linearitas), serta uji hipotesis dengan regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel.

Hasil Penelitian

Deskripsi Variabel *Self-Regulation* (X)

Berdasarkan hasil pengolahan data angket terhadap 63 responden, analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS *Statistics* 25.0 untuk mengetahui nilai kecenderungan data yang meliputi *mean*, *median*, *range*, dan standar deviasi. Selain itu, untuk mengetahui tingkat capaian responden digunakan perhitungan Tingkat Capaian Responden (TCR). Adapun hasil analisis deskriptif variabel *self-regulation* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel *Self-Regulation* (X)

No	Statistik	Nilai
1	Mean	72,00
2	Median	73,00
3	Range	30
4	Standar Deviasi	6,85
5	TCR	72%
Kategori		Baik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) *self-regulation* siswa adalah sebesar 72,00 dengan nilai median 73,00. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung normal karena nilai mean dan median tidak memiliki selisih yang terlalu jauh.

Deskripsi Variabel Motivasi Belajar (Y)

Berdasarkan hasil pengolahan data angket terhadap 63 responden, analisis deskriptif variabel motivasi belajar dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS *Statistics* 25.0 yang meliputi nilai *mean*, *median*, *range*, dan standar deviasi. Selain itu, untuk mengetahui tingkat capaian responden digunakan perhitungan Tingkat Capaian Responden (TCR). Adapun hasil analisis deskriptif variabel motivasi belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Motivasi Belajar (Y)

No	Statistik	Nilai
1	Mean	79,00
2	Median	80,00
3	Range	28
4	Standar Deviasi	6,10
5	TCR	79%
Kategori		Baik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) motivasi belajar siswa adalah sebesar 79,00 dengan nilai median 80,00. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung normal karena nilai mean dan median relatif berdekatan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis statistik parametrik, seperti analisis regresi. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (Asymp. Sig. 2-tailed)	Keterangan
Self-Regulation (X)	0,200	Normal
Motivasi Belajar (Y)	0,200	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel *self-regulation* dan motivasi belajar masing-masing sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($Sig > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (*self-regulation*) dan variabel terikat (motivasi belajar) bersifat linear atau tidak. Hubungan yang linear merupakan salah satu syarat penting dalam analisis regresi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Self-Regulation terhadap Motivasi Belajar	0,321	Linear

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa. Analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 25.0.

a. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Adapun hasil analisis regresi sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi (B)	Sig.	Keterangan
Self-Regulation (X)	0,65	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,321. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), yang berarti tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel *self-regulation* terhadap motivasi belajar, digunakan analisis koefisien determinasi (R^2).

Tabel 6. Koefisien Determinasi

R Square	Keterangan
0,42	42%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,42. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 42% terhadap variabel motivasi belajar siswa.

Sementara itu, sisanya sebesar 58% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, dukungan keluarga, kondisi fisik siswa, serta faktor psikologis lainnya.

c. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, maka:

- a) H_0 ditolak
- b) H_1 diterima

Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa kelas XI Kuliner SMK Negeri 1 Pasaman dalam pelaksanaan *full day school*.

Berdasarkan seluruh hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dirinya, maka semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki.

Hasil ini menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor internal yang penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran, khususnya dalam sistem *full day school* yang menuntut ketahanan belajar yang tinggi.

Pembahasan

Tingkat *Self-Regulation* Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-regulation* siswa kelas XI Kuliner SMK Negeri 1 Pasaman berada pada kategori baik dengan nilai TCR sebesar 72%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur proses belajar dari aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar. Siswa dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri (Arsyad, 2022; Sari et al., 2023).

Namun, kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi belajar, terutama pada jam pembelajaran sore dalam sistem *full day school*. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada konsentrasi belajar (Gustiawati, 2020; Rahman, 2021). Selain itu, pada aspek perilaku masih ditemukan siswa yang kurang disiplin dan mudah terdistraksi, sehingga menunjukkan bahwa *self-regulation* juga memerlukan penguatan dalam kontrol diri dan manajemen perilaku (Lasmanawati, 2021).

Tingkat Motivasi Belajar Siswa

Motivasi belajar siswa berada pada kategori baik dengan nilai TCR sebesar 79%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki dorongan yang cukup kuat untuk mengikuti pembelajaran dan mencapai tujuan belajar. Motivasi belajar berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan dan keberhasilan siswa (Uno, 2017; Sardiman, 2018). Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif, tekun, dan memiliki semangat belajar yang tinggi (Rahman, 2021; Farhan, 2023).

Meskipun demikian, motivasi belajar siswa belum sepenuhnya stabil. Hal ini terlihat dari penurunan semangat belajar pada jam sore, kurangnya fokus, serta ketergantungan pada arahan guru. Kondisi ini menunjukkan bahwa motivasi belajar masih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan sistem *full day school* (Pebriana, 2022; Yana, 2021). Selain itu, kelelahan fisik dan faktor psikologis juga turut mempengaruhi tingkat motivasi siswa (Glorius, 2023; Dini, 2025).

Pengaruh *Self-Regulation* terhadap Motivasi Belajar

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dirinya, maka semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *self-regulation* berkaitan erat dengan motivasi belajar (Prastiwi, 2021).

Siswa yang mampu mengelola waktu, mengontrol emosi, dan menetapkan tujuan belajar cenderung lebih konsisten dan memiliki semangat belajar yang tinggi (Arsyad, 2022; Sari et al., 2023). Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-regulation* dan motivasi belajar (Maria et al., 2022; Febiyanti & Laili, 2023).

Dalam konteks *full day school*, *self-regulation* menjadi sangat penting karena siswa dituntut memiliki ketahanan belajar yang tinggi. Siswa dengan kemampuan pengaturan diri yang baik akan mampu mengelola kelelahan, menjaga fokus, serta mempertahankan motivasi belajar dalam jangka waktu yang panjang (Yana, 2021; Rahman, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap motivasi belajar siswa kelas XI Kuliner SMK Negeri 1 Pasaman dalam pelaksanaan *full day school*, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-regulation* siswa berada pada kategori baik dengan nilai TCR sebesar 72%, yang menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengatur proses belajar seperti merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajar meskipun masih terdapat kelemahan pada konsistensi dan pengendalian diri. Selanjutnya, motivasi belajar siswa juga berada pada kategori baik dengan nilai TCR sebesar 79%, yang menunjukkan adanya dorongan yang cukup kuat dalam mengikuti pembelajaran dan mencapai tujuan belajar, walaupun belum sepenuhnya stabil terutama pada jam pembelajaran sore. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa, yang berarti semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dirinya, maka semakin tinggi pula motivasi belajar yang dimiliki, sehingga *self-regulation* menjadi salah satu faktor internal yang penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Amalia. (2023). Pengaruh kesadaran diri terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 123–130.
- Amalia. (2024). Peran *self-regulation* dalam meningkatkan kualitas belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 45–52.
- Arsyad. (2022). Regulasi diri dalam proses pembelajaran siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(3), 210–218.
- Dini. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulation* dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 15–25.
- Erlina. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap keberhasilan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 89–95.
- Farhan. (2023). Analisis indikator motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(1), 33–40.
- Febiyanti, N., & Laili, N. (2023). Hubungan *self-regulated learning* dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 101–110.
- Glorius. (2023). Pengaruh faktor psikologis terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 55–63.
- Gustiawati. (2020). Pengaruh kelelahan terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 67–73.

- Lasmanawati. (2021). Regulasi perilaku dalam pembelajaran siswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 120–128.
- Maria, R., et al. (2022). Pengaruh self-regulation terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(3), 200–210.
- Pebriana. (2022). Pengaruh lingkungan belajar terhadap motivasi siswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 75–82.
- Prastiwi. (2021). Hubungan self-regulation dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 145–152.
- Rahman. (2021). Motivasi belajar dalam proses pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 98–105.
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, D., et al. (2023). Pengaruh self-regulation terhadap disiplin belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 7(1), 55–63.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uno, H. B. (2017). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yana. (2021). Dampak full day school terhadap kondisi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(1), 40–48.