



**JURNAL**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* DALAM  
MEREDUKSI TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* SISWA  
DI SEKOLAH MAN 1 WATANSOPPENG**

**IRWANDI SETIAWAN  
1644040013**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* DALAM  
MEREDUKSI TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* SISWA  
DI SEKOLAH MAN 1 WATANSOPPENG**

**Penulis** : Irwandi Setiawan  
**Pembimbing I** : Drs. Muhammad Anas, M.Si  
**Pembimbing II** : Dr. Abdullah Sinring, M.Pd  
**Email Penulis** : [wandisetiawan027@gmail.com](mailto:wandisetiawan027@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?, (2) Bagaimana pelaksanaan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?, (3) Apakah penerapan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng, (2) Untuk Mengetahui pelaksanaan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng, (3) Untuk mengetahui teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *True-experimental design* dengan model *the randomized pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1, X IKA 1, XI MIA 1 XI IIS 1, dan XI MIA 3 di MAN 1 Watansoppeng yang teridentifikasi mengalami *academic burnout* sebanyak 42 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 24 siswa dengan klasifikasi 12 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Academic burnout* dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng sebelum diberikan teknik *self regulated learning* berada pada kategori “sangat tinggi” dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *self regulated learning* dapat direduksi pada kategori “sedang”, (2) Pelaksanaan teknik *self regulated learning* di MAN 1 Watansoppeng dilaksanakan 5 kali pertemuan secara bertahap, pertama pemberian informasi, kedua evaluasi diri dan monitoring, ketiga menentukan tujuan dan perencanaan strategi, keempat memonitor penerapan strategi, dan kelima memonitor hasil strategi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *self regulated learning*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori tinggi, (3) Penerapan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng.

**Kata kunci:** *Academic burnout* dan Teknik *self regulated learning*

## 1. PENDAHULUAN

Sejarah pendidikan Indonesia mencatat terdapat satu lembaga pendidikan Islam yang telah mengakar lama yaitu pendidikan Islam berbasis madrasah yang memadukan konsep pesantren dan pendidikan umum. Berdasarkan peraturan pemerintah No. 28 dan 29 serta diikuti oleh surat keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan dan menteri agama, dapat diketahui bahwa madrasah adalah sekolah yang berciri khas agama (Depdiknas 2013).

Berdasarkan konsep tersebut diatas, kini banyak dijumpai pesantren maupun sekolah yang memadukan konsep pesantren dan pendidikan umum, salah satunya di sekolah MAN 1 Watansoppeng yang menerapkan sistem *boarding school*. Ditinjau dari kurikulum yang diterapkan adalah kurikulum plus, yaitu kurikulum DIKNAS dan pembinaan keislaman. Sore dan malam hari siswa dibimbing dengan intensif oleh tenaga yang profesional untuk materi-materi keislaman, Bahasa Arab, Bahasa Inggris, dan pelajaran-pelajaran dari kurikulum DIKNAS yang lainnya dengan harapan para siswa kelak mampu bersaing.

Aktivitas di sekolah dan asrama yang cukup padat setiap harinya, dimulai pada pagi hari aktivitas belajar sampai sore hari dan dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai malam, dan berbagai macam program pengembangan diri yang diwajibkan, ditambah ruang gerak kegiatan di asrama yang dibatasi dengan tata tertib yang ketat, menimbulkan tekanan psikologis pada siswa yang menyebabkan terjadinya *academic burnout*.

Dari gejala *academic burnout* yang muncul tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti metode belajar

yang tidak bervariasi, tuntutan akademik dan kemampuan pemecahan masalah belajar yang kurang pada siswa. Sejalan dengan hasil penelitian Agustin mengenai faktor penyebab *academic burnout*, bahwa terjadinya *academic burnout* disebabkan oleh dua faktor utama yakni faktor siswa sebagai individu dan faktor lingkungan belajar sebagai tempat interaksi (Agustin, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 21 Januari 2020 di sekolah MAN 1 Watansoppeng, diperoleh hasil observasi yaitu adanya siswa yang tidak mengerjakan tugas sekolah, tidak memperhatikan materi pelajaran, adanya siswa membolos pada mata pelajaran tertentu, dari gejala-gejala tersebut merupakan indikasi *academic burnout* yang terjadi pada siswa berdasarkan aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Dari hasil pembagian inventori awal yang didasarkan pada aspek-aspek *academic burnout*, siswa yang teridentifikasi mengalami *academic burnout* berjumlah 42 orang dari kelas X MIA 1; 10 orang, kelas X IKA 1; 6 orang, kelas XI MIA 1; 10 orang, kelas XI IIS 1; 9 orang, dan kelas XI MIA 3; 7 orang, begitupun wawancara yang dilakukan dengan guru BK yang membenarkan bahwa dikelas tempat pembagian angket, kecenderungan siswa mengalami *academic burnout* tinggi dan bisa dilihat dari prestasi akumulasi nilai belajar siswa yang menurun.

Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh guru BK di MAN 1 Watansoppeng untuk menangani masalah *academic burnout*, seperti tindakan preventif dengan memberikan layanan bimbingan belajar dan tindakan kuratif dengan pemberian konseling individual maupun konseling kelompok dengan berbagai pendekatan, namun

dalam pelaksanaannya belum optimal, karena disebabkan hanya satu guru BK yang ada di sekolah, membuat guru BK kewalahan dalam menghadapi masalah yang dialami siswa. Menurut guru BK di MAN 1 Watansoppeng “dalam menghadapi masalah siswa di sekolah dengan sistem *boarding school* sangat kompleks terutama masalah *academic burnout*, sehingga dalam pemberian layanan, konselor harus membangun proses mental atau dinamika psikologi belajar mandiri pada siswa”. Sistem *boarding school* menuntut siswa untuk mandiri dan bertanggung jawab selama proses belajar, karenanya siswa harus mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Sebaliknya, jika siswa tidak mampu meregulasi proses belajar akan berakibat terganggunya pembelajaran di sekolah, seperti munculnya *academic burnout*.

Berdasarkan masalah tersebut maka dalam penelitian ini memberikan solusi layanan konseling yang berbasis *self regulated learning* (regulasi diri dalam belajar). Muna (2013: 62) menyatakan bahwa untuk mereduksi (mengurangi) *academic burnout*, siswa harus mampu meregulasi dirinya, dan butuh keterampilan belajar, berpikir dan memecahkan masalah sehingga siswa membutuhkan *self regulated learning* (regulasi diri dalam belajar, berpikir dan memecahkan masalah).

Untuk mereduksi *academic burnout* siswa harus mampu untuk mengendalikan diri dalam situasi yang membuat *academic burnout* bisa muncul yaitu dengan teknik *self regulation learning* yang membangun proses mental atau dinamika psikologi belajar mandiri, menjadikan siswa lebih kreatif dan mandiri dalam belajar, membantu siswa memahami bahan belajar secara lebih muda dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk

memecahkan masalah (*problem solving*).

Mengacu pada latar belakang masalah sebagaimana yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?
2. Bagaimana pelaksanaan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?
3. Apakah penerapan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng ?

## II. KAJIAN TEORI

### 1. *Academic Burnout*

#### a. Pengertian *Academic Burnout*

Istilah *burnout* (kejenuhan) erat kaitannya dengan istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, keletihan fisik dan mental, serta ketegangan yang amat sangat (Suharto, 2009: 55). Menurut Khairani, & Ifdil (2015) yang mengemukakan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan kronis yang dialami siswa yang disebabkan oleh bekerja lebih dalam mengerjakan tugas sekolah. Selain itu adanya perasaan pesimis dan ketidakpedulian terhadap tugas-tugas sekolah dan memiliki perasaan kompetensi yang tidak memadai, serta hilangnya keberhasilan dalam tugas-tugas akademik. Maslach & Leter (Muna, 2013: 63) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan reaksi emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme

menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

Menurut Primita & Wulandari (2014: 17) *burnout* adalah suatu keadaan yang dipenuhi oleh rasa lelah fisik, mental, maupun emosional, serta rendahnya penghargaan diri sehingga mengakibatkan banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia serta sesuatu motivasi pada diri individu. Khairani & Ifdil (2015: 210) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun emosional karena intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan. *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah akibat dari berbagai tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynicism*) dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) sebagai siswa (Schaufeli, 2002). *Academic burnout* didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi (Maslach & Jackson dalam Charkhabi dkk, 2013). *Academic burnout* merupakan perasaan lelah dengan tugas sekolah dan apapun yang terkait dengan belajar, sikap yang buruk terhadap materi pelajaran di kelas yang pada akhirnya mengarah pada tidak adanya partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun pendidikan, serta menciptakan perasaan ketidakmampuan untuk mempelajari pelajaran (Hoseinabadi-farahani, dkk, 2016).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh siswa dalam lingkungan akademis, dimana siswa merasa lelah secara

emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun serta merasa menjadi pelajar yang tidak berkompeten.

#### **b. Aspek Academic Burnout**

Menurut Maslach dan Leiter (Muna, 2013: 63-64) mengemukakan bahwa *academic burnout* mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- 1) Kelelahan emosi (*exhaustion*), ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas.
- 2) Depersonalisasi (*cynicism*), ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos sekolah, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru.
- 3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*), ditandai dengan merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi, dan mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar.

#### **c. Cara Mengatasi Academic Burnout**

Syah (2014: 164) mengatakan bahwa kelelahan mental yang menyebabkan munculnya *academic burnout* itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut :

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

- 3) Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi perubahan posisi meja tulis, almari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya, dan
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

## 2. *Self Regulated Learning*

### a. *Pengertian Self Regulated learning*

Para ahli melakukan berbagai penelitian yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satunya mengenai *self regulated learning* dari teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Zimmerman. Zimmerman (1989: 330) Mengemukakan bahwa para pakar teori *self regulated learning* memandang belajar sebagai suatu proses yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek personal (kognitif dan afektif emosional), perilaku (*behavior*) dan kontekstual. Susanto (2006: 67) Menggambarkan *self regulated learning* sebagai sebuah siklus dari tindakan dan hasil yang sudah dicapai.

### b. *Aspek-aspek Self Regulated Learning*

Pengaturan diri dalam belajar yang diterapkan dalam *self regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademiknya. menurut Zimmerman (Santrock, 2007) terdapat beberapa aspek *self regulated learning* sebagai berikut:

- 1) Kognisi

Kognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan atau mengatur dirinya dalam proses pembelajaran hingga melakukan evaluasi dalam aktivitas belajarnya.

- 2) Motivasi

Suatu pendorong dalam diri individu dan bermanfaat sebagai kebutuhan dasar untuk selalu melibatkan kemauan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya.

- 3) Perilaku

Usaha pada diri individu untuk merencanakan proses belajarnya dan mampu memanfaatkan lingkungan yang ada agar tercipta lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

### c. *Fase-fase Self Regulated Learning*

Berdasarkan perspektif sosial kognitif yang dikemukakan oleh Zimmerman (Susanto 2006: 62-68), proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut sama dengan *self regulated learning*.

Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self reflection* meliputi proses yang terjadi setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam

menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilaksanakannya. Ketiga fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus.

#### **a. Tahap-tahap *Self Regulated Learning***

Dalam menerapkan kemampuan mengarahkan diri pada situasi belajar, Zimmerman & Martinez-pons (1988: 284-290) mengemukakan suatu model dalam bentuk siklus meliputi: 1) Evaluasi diri, *monitoring*, 2) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 3) memonitor penerapan strategi dan, 4) memonitor hasil strategi keempat strategi ini saling terkait satu sama lain. Dengan pemberdayaan fungsi *self regulated learning* tujuan belajar dapat tercapai secara efisien sehingga memungkinkan seluruh potensi siswa berkembang secara optimal.

#### **B. Kerangka Pikir**

*Academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh siswa dalam lingkungan akademis, dimana siswa merasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun serta merasa menjadi pelajar yang tidak berkompeten.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga dimensi *academic burnout* menurut Maslach dan Leiter yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu: (1) kelelahan emosi (*exhaustion*), ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas, (2) Depersonalisasi (*cynicism*), ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos sekolah, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru, (3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*),

ditandai dengan merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi dan mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar (Muna, 2013).

Untuk mereduksi *academic burnout* siswa harus mampu untuk mengendalikan diri dalam situasi yang membuat *academic burnout* bisa muncul, yaitu dengan teknik *self regulation learning* yang membangun proses mental atau dinamika psikologi belajar mandiri, menjadikan siswa lebih kreatif dan mandiri dalam belajar, membantu siswa memahami bahan belajar secara lebih muda dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah (*problem solving*). Muna (2013: 62) menyatakan bahwa untuk mereduksi (mengurangi) *academic burnout*, peserta siswa harus mampu meregulasi dirinya, dan butuh keterampilan belajar, berpikir dan memecahkan masalah. Salah satu upaya untuk mereduksi tingkat *academic burnout* yang dialami siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self regulated learning* yang berasal dari teori belajar sosial Zimmerman yang memandang belajar sebagai suatu proses yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek personal kognitif, motivasi dan perilaku (*behavior*).

*Self regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) adalah usaha layanan konseling kelompok dengan model berbentuk siklus yang diterapkan siswa untuk mengatur pembelajarannya sendiri secara sistematis kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku kearah pencapaian tujuan. Menurut Zimmerman (1988) ada empat proses yang berkorelasi yang bisa membangun regulasi diri siswa dalam belajar yaitu evaluasi diri dan

monitoring, menetapkan tujuan dan perencanaan strategi, memonitor penerapan strategi dan memonitor hasil strategi.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **1. Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *self regulated learning* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan *academic burnout* sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

#### **2. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah *the randomized pretest-posttest control group design*. Menurut Pandang dan Anas (2019: 85) dalam rancangan penelitian *the randomized pretest-posttest control group desain*, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran awal (*pretest*), dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (*posttest*). Pemilihan subjek dalam kedua kelompok melewati proses randomisasi. Berikut merupakan gambar model *the randomized pretest-posttest control group design* :

#### **3. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji secara operasional, definisi variabel penelitian.

*Academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh siswa dalam lingkungan akademis, dimana siswa merasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya

sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun serta merasa menjadi pelajar yang tidak berkompeten.

Teknik *self regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) adalah usaha layanan konseling kelompok yang berbasis regulasi diri dalam belajar, dengan model berbentuk siklus yang diterapkan siswa untuk mengatur pembelajarannya sendiri secara sistematis kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku kearah pencapaian tujuan. Tahap-tahap dalam teknik *self regulated learning*: Evaluasi diri dan monitoring, penetapan tujuan dan perencanaan strategi, memonitor penerapan strategi dan memonitor hasil strategi.

#### **4. Subyek Penelitian**

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan dengan pembagian inventori *academic burnout* kepada kelas X MIA 1, X IKA 1, XI MIA 1, XI IIS 1, dan XI MIA 3 di MAN 1 Watansoppeng tahun ajaran 2019/2020. Didapatkan siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi berjumlah 42 siswa.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *proportional randem sampling*, dimana dalam pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang memiliki *academic burnout*. Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi sebanyak 42 orang yang terdiri dari 5 kelas, dimana masing-masing kelas diambil secara acak sehingga mencapai jumlah sampel yang sudah ditetapkan.

#### **5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, karena dapat menentukan keberhasilan



suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

## 6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil angket pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

## IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran tingkat *academic burnout* siswa

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *academic burnout* siswa sebelum (*pretest*) dan sudah (*posttest*) teknik *self regulated learning* terhadap siswa di kelas X MIA 1, X IKA 1, XI MIA 1, XI IIS 1 dan XI MIA 3. di MAN 1 Watansoppeng, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori yaitu tingkat *academic burnout* sangat tinggi, tinggi, sedang rendah dan sangat rendah.

Berikut ini disajikan data tingkat *academic burnout* siswa, hasil *pretest* dan *posttest* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Interval	<i>Academic Burnout</i>	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>pretest</i>		<i>posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	96-112	8	66,67 %	-	-
Tinggi	79-95	4	33,34 %	-	-
Sedang	62-78	-	-	3	25 %
Rendah	45-61	-	-	9	75 %
Sangat rendah	28-44	-	-	-	-
Jumlah		12	100 %	12	100 %

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self regulated learning* menyebabkan terjadinya perubahan pada regulasi diri, keterampilan belajar berpikir dan memecahkan masalah yang dialami siswa sehingga dapat mereduksi tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori sangat tinggi menjadi rendah.

Interval	<i>Academic Burnout</i>	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>pretest</i>		<i>posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	96-112	6	50 %	6	50 %
Tinggi	79-95	6	50 %	6	50 %
Sedang	62-78	-	-	-	-
Rendah	45-61	-	-	-	-
Sangat rendah	28-44	-	-	-	-
Jumlah		12	100 %	12	100 %

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat *academic burnout* untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self regulated learning* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

#### 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Regulated Learning* Pada Kelompok Eksperimen

Pelaksanaan pemberian teknik *self regulated learning* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 kali pertemuan melalui tahap teknik *self regulated learning* yaitu evaluasi diri dan monitoring, menetapkan tujuan dan perencanaan strategi, memonitor penerapan strategi dan memonitor hasil strategi.

### B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout*

yang dialami siswa. Keberhasilan ini dilihat dari menurunnya skornya *academic burnout* setelah dilaksanakannya *posttest*. terlihat dengan menurunnya skor pada seluruh dimensi atau aspek dari gejala *academic burnout*, dilihat dari gejala-gejala keletihan emosi (*exhaustion*) yang ditunjukkan dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas pada akhirnya dapat diminimalisir karena karena beban pikiran siswa terhadap akademik dapat dipecah-pecah sehingga beban semakin ringan dan siswa merasa dapat memikul beban akademik tersebut dengan cara siswa mempunyai keteraturan diri dalam belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, emosi dan perilaku dalam mengatasi tugas-tugas akademik. Karena siswa menyadari tugas-tugas akademik atau tugas-tugas sekolah merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan dan tidak menjadi beban.

Pada dimensi depersonalisasi (*cynicism*), menurunnya tingkat *academic burnout* siswa pada dimensi depersonalisasi yang ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos sekolah, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru, pada akhirnya dapat direduksi karena dalam teknik *self regulated learning* dibangun reaksi diri yang positif. Pengalaman belajar yang direspon secara positif akan membuat alam bawa sadar mendominasi kepribadian seseorang dengan dorongan belajar yang lebih positif untuk menilai kekurangan serta kelebihan melalui keterampilan atau kemampuan dalam hal evaluasi diri dan monitoring .

Kemampuan reaksi diri yang positif dengan melakukan evaluasi diri berkaitan dengan aktivitas belajar yang telah dilakukan siswa, lebih positif

dalam mengatribusikan kegagalan dan kesuksesannya dalam belajar, menunjukkan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap hasil belajar yang mereka peroleh membuat mereka lebih tekun dan lebih dapat mengarahkan usaha belajarnya, dan juga mereka bersikap adaptif terhadap tuntutan perubahan dalam aktivitas belajarnya. Artinya siswa tidak memiliki pandangan negatif atau sinis terhadap situasi di sekolah. Siswa memiliki pikiran dan perasaan positif terhadap situasi dan aktivitas belajar di sekolah. Pikiran yang positif akan membuat siswa mencapai motivasi belajar yang tinggi karena memiliki daya energi yang kuat untuk mencapai prestasi di sekolah.

*Academic burnout* siswa pada aspek menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) yang ditandai dengan merasa rendah diri, merasa tidak kompeten, merasa tidak berprestasi, dan mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar, pada akhirnya dapat direduksi karena siswa memiliki keyakinan untuk sukses dalam belajar dengan siswa memiliki strategi yang dipilih secara tepat untuk meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan tumbuhnya motivasi belajar yang tinggi sehingga siswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya untuk berprestasi serta memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri.

Agustin (2009) dalam penelitiannya menjelaskan, bahwa pengarahan diri dalam belajar memiliki makna sebagai kekuatan yang memberi arah kepada siswa dalam mencapai tujuan, serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi atas pilihan perilakunya dalam belajar. Dengan

demikian siswa akan memiliki keyakinan diri yang akan menstimulus kemampuannya untuk berpikir kreatif dalam mencari alternatif-alternatif untuk mencapai tujuan belajarnya. Siswa memiliki kemampuan untuk mengarahkan tujuan hidupnya serta memiliki keyakinan diri yang tinggi mencapai tujuan dirinya dalam belajar.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self regulated learning* dan yang tidak. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang menerima perlakuan teknik *self regulated learning* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *self regulated learning* terhadap permasalahan *academic burnout* siswa.

Pengaruh penerapan teknik *self regulated learning* dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap *academic burnout*. Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self regulated learning* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata tetap pada kategori tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap *academic burnout* siswa.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling

di sekolah untuk membantu mengatasi *academic burnout* pada siswa.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng adalah sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng sebelum diberikan teknik *self regulated learning* berada pada kategori “sangat tinggi” dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *self regulated learning* dapat direduksi pada kategori “sedang”.
2. Pelaksanaan teknik *self regulated learning* di MAN 1 Watansoppeng dilaksanakan 5 kali pertemuan secara bertahap: (1) Pemberian informasi, (2) evaluasi diri dan monitoring, (3) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, (4) Memonitor penerapan strategi, dan (5) memonitor hasil strategi. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *self regulated learning*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *self regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru bimbingan dan konseling, hendaknya dapat mempergunakan teknik *self regulated learning* sebagai teknik layanan bimbingan dan konseling kelompok yang digunakan untuk mereduksi tingkat *academic burnout* siswa. Teknik ini juga dapat dikembangkan menjadi

- tindakan bimbingan dan konseling dengan menerapkannya pada kondisi yang berbeda seputar permasalahan belajar yang dialami siswa.
2. Siswa hendaknya lebih bersedia dan lebih aktif dalam memanfaatkan fungsi bimbingan konseling di sekolah terutama layanan-layanan yang ada, seperti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* untuk membantu mereka memecahkan masalah belajar yang dialami khususnya masalah *academic burnout*.
  3. Bagi sekolah, hendaknya penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan sebagai model bimbingan dan konseling kelompok yang menyelesaikan setiap masalah belajar yang timbul di MAN 1 Watansoppeng, khususnya dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa.
  4. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *self regulated learning* ini pada permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. 2009. Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa, *disertasi tidak diterbitkan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. 2013. The Association of Academic Burnout With Self-Efficacy and quality of Learning Experience among Iranian Students. *Journal of Springer Plus*. Vol 02, hlm, 677.
- Depdiknas, 2013. *Pusat Statistik Pendidikan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas RI.
- Hoseinabadi-farahani, K., & Inanlou. 2016. Academic Burnout: A Descriptive-Analytical Study of Dimensios and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin journal of Nursing & Health care*. Vol 3, No. 02, hlm, 1033.
- Khairani, Y., & Ifdil. 2015. Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. Vol 4, No. 04, hlm 208-214.
- Muna, N, R. 2013. Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning. Dalam *Jurnal Holistik* Vol. 14, No. 02. IAIN Syekh Nurjati Cirebon..
- Maslach, C. 2003 . *Burnout : A multidimensional theory of burnout : In theories of organizational stress*.(Editor : C. L. Cooper). Oxford: University Press.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. 2014. hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto (*Relationship between Achievement Motivation With Burnout Athletes in Purwokerto*). *PSYCHO IDEA*. Vol 12, No.1, hlm, 10-18.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Schaufeli, W. B. 2002. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-*

*Cultural Psychology*. Vol 33, No.5 ,  
hlm, 464-481.

Suharto, E. 2009. *Pekerjaan Sosial Di Dunia Industri: Memperkuat CSR (Corporate Social Responsibility)*. Bandung: Alfabeta.

Santrock, J. W., 2007. *Psikologi Pendidikan*. Edisi Kedua. Jakarta: Panada Media Group.

Syah, M. 2014. *Psikologi belajar Baru* . Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Susanto, H. 2006. Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa, *Jurnal Pendidikan Penabur*, No.07, hlm 67-68.

Zimmerman, B, J & Martinez-Pons. 1988. Construct Validation Of a Strategy Model of Student Self-Regulated Learning. Dalam *Journal of Educational Psychology*, hlm, 280-190.