

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**



Oleh:  
Sirli Qurrota Aini  
NIM: 214103050050

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025**

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:  
Sirli Qurrota Aini  
NIM: 214103050050

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025**

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Sirli Qurrota Aini  
NIM: 214103050050

Disetujui Pembimbing



Arrumaisha Fitri, M.Psi.  
NIP. 198712232019032005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAN 2 JEMBER**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah.  
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Senin  
Tanggal: 22 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

**Dr. Uun Yusufa, M.A.**  
NIP. 198007162011011004

**Anugrah Sulistivowati, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199009152023212052

Anggota :

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A. (  )
2. Arrumaisha Fitri, M.Psi. (  )

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

**Prof. Dr. Fawazul Umam, M.Ag.**  
NIP. 197302272000031001



## MOTTO

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝

Artinya: “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!. Dia menciptakan manusia dari segumpal darah.” (QS. Al-‘Alaq)\*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

\* Al-Qur'an Al-'Alaq ayat 1-2

## PERSEMBAHAN

1. Keluarga saya yang terdiri atas kedua orang tua saya, yaitu Moh.Ya'la dan Chalimatus Sakdijjah yang senantiasa menenun doa dari selasar bumi hingga menuju langit-Nya. Serta kedua kakakku, yaitu Waqiatur Rofiah dan Zuhal Firdaus yaitu kakak perempuan yang telah memberikan hiburan serta kakak laki-laki yang telah bersedia memberikan dukungan dan arahan melalui ketabahan dan ketenangannya yang seperti samudra.
2. Teman-teman terdekat saya sejak dari Pondok Pesantren Nurul Islam yaitu Haslina Masturo, M. Irfan Maulana, dan M. Qorib Hamdani yang telah bersedia memberikan ruang untuk meletakkan kenangan-kenangan pertemanan terindah semasa di Pondok Pesantren Nurul Islam.
3. Teman-teman terdekat saya selama menjalani perkuliahan yaitu Erica Septa Wardani, Nur Ismayanti, dan Siti Aisyah Mukaromah yang telah bersedia menerima saya dan menyajikan kebersamaan di sela-sela kesibukannya.
4. Teman-teman yang menemani perjalanan saya selama melaksanakan bimbingan yaitu Nely Izza Latifa, Intan Permatasari, Naratus Shohibah, Putri Agung Faradita, serta teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya.
5. Lembaga Pondok Pesantren Nurul Islam beserta jajaran pengasuh khususnya KH. Muhyiddin Abdusshomad dan Gus Robith Qosidi Lc yang telah memberikan wadah bagi saya untuk menuntut ilmu agama, pengetahuan

umum, serta mengembangkan ilmu kepenulisan melalui ekstrakurikuler Penulisan Kreatif Santri (PKS), Jurnalistik, dan Majalah Nuris (MN)

6. Guru pembina ekstrakurikuler saya saat di Pondok Pesantren Nurul Islam, yaitu Bapak Ibnu Wicaksono, Bapak Suja'i, Bapak Faizal dan Ibu Devita, yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepenulisan, kesusastraan, dan kesenian, sehingga menambah ilmu dan mempermudah saya dalam proses menyusun skripsi dan memaknai hakikat kehidupan.
7. Organisasi Majalah Nuris (MN) atas pimpinan Ustadzah Rina dan Ustadzah Ayu Novita Sari yang telah membina dan membimbing saya selama menjadi anggota Majalah Nuris (MN) serta memberikan wadah kepada saya untuk menuntut ilmu kepenulisan.
8. Kepada diri sendiri yaitu Sirli Qurrota Aini yang tetap berani bangkit setelah berkali-kali terluka. Terimakasih karena tetap mau berdiri dan bertambah tumbuh menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Terimakasih karena tetap mau menerima cinta dari orang-orang di sekitarmu, sehingga hatimu tidak lagi kering kerontang seperti dahulu. Segala perjuanganmu yang telah mengorbankan biaya, kelelahan fisik, dan mental telah terbayar lunas saat ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena atas rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S.Ag., MM. CPEM selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah
3. Bapak Dr. Uun Yusufa, M.A selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah
4. Bapak Dr. Muhib Alwi S.Psi, M.A selaku Ketua Jurusan (Kajur) Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam
5. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam (Kaprodi), sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan membina penulis dengan sabar, serta memberikan arahan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Lembaga SMA Negeri 2 Jember, khususnya Kepala Sekolah, Waka Kurikulum, Guru-Guru BK, dan siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Jember yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian hingga selesai.

Jember, 18 Desember 2025

Penulis



## ABSTRAK

Sirli Qurrota Aini, 2025: *Hubungan self regulated learning dengan academic burnout pada siswa SMAN 2 Jember.*

**Kata kunci:** self regulated learning, academic burnout, siswa, SMAN 2 Jember

Penelitian ini berasal dari fenomena yang terdapat pada siswa SMAN 2 Jember. Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dari siswa SMAN 2, terdapat gambaran bahwa mereka mengalami *academic burnout* dan salah satu cara untuk mengatasi *academic burnout* adalah dengan memiliki kemampuan *self regulated learning*. Akan tetapi, berdasarkan hasil wawancara lanjutan mereka terindikasi memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik. Fenomena ini tidak sejalan dengan harapan akademik, sebab berdasarkan teori dan harapan akademik, hubungan antara *self regulated learning* seharusnya berhubungan negatif dengan *academic burnout*, di mana semakin tinggi *self regulated learning* maka akan dapat menyebabkan penurunan *academic burnout*.

Rumusan masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember. Sehingga penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 120 siswa dari SMA Negeri 2 Jember. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*, yaitu *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuisioner. Skala yang digunakan yaitu Skala *Self Regulated Learning* dan Skala *Academic Burnout* yang disusun berdasarkan teori Zimmerman dan Schaufeli.

Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil signifikansi sebesar  $-0.000 < 0.05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Selain itu nilai pear correlation pada penelitian ini merupakan  $-0.357$  sehingga dapat diartikan bahwa *self regulated learning* dengan *academic burnout* memiliki hubungan negatif dalam kategori sedang, sehingga semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah *academic burnout* siswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi *academic burnout*.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
PERSETUJUAN PEMIMBING.....	ii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
F. Definisi Operasional .....	12
G. Asumsi Penelitian .....	14
H. Hipotesis .....	16
I. Sistematika Pembahasan .....	17

<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>19</b>
A.    Penelitian Terdahulu.....	19
B.    Kajian Teori.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A.    Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B.    Populasi dan Sampel.....	38
C.    Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
D.    Analisis Data.....	49
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS.....</b>	<b>53</b>
A.    Gambaran Obyek Penelitian.....	53
B.    Penyajian Data.....	59
C.    Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	63
D.    Pembahasan.....	67
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>74</b>
A.    Kesimpulan.....	76
B.    Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	22
Tabel 3.1 Skala Likert.....	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Self Regulated Learning</i> Sebelum Uji Coba .....	41
Tabel 3.3 <i>Blueprint Academic Burnout</i> Sebelum Uji Coba .....	43
Tabel 3.4 <i>Blueprint Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 3.5 <i>Blueprint Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba .....	46
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Regulated Learning</i> .....	48
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> .....	48
Tabel 3.8 Rumus Pedoman Uji Hipotesis .....	52
Tabel 3.1 Skala Likert.....	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Self Regulated Learning</i> Sebelum Uji Coba .....	41
Tabel 3.3 <i>Blueprint Academic Burnout</i> Sebelum Uji Coba .....	43
Tabel 3.4 <i>Blueprint Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 3.5 <i>Blueprint Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba .....	46
Tabel 3.6 Hasil Uji Reabilitas <i>Self Regulated Learning</i> .....	48
Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas <i>Academic Burnout</i> .....	48
Tabel 3.8 Rumus Pedoman Uji Hipotesis .....	52
Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	61
Tabel 4.2 Rumus Kategori Data.....	62
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i> .....	62
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> .....	63

Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.6 Uji Linieritas .....	65
Tabel 4.7 Uji Hipotesis .....	66



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Responden .....	59
Gambar 4.2 Diagram Usia Responden .....	60
Gambar 4.3 Diagram Sebaran Kelas.....	60



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Penelitian .....	81
Lampiran 2. Data Tabulasi <i>Tryout Self Regulated Learning</i> .....	82
Lampiran 3. Data Tabulasi <i>Tryout Academic Burnout</i> .....	83
Lampiran 4. Output SPSS Uji Validitas Kuesioner <i>Self Regulated Learning</i> .....	84
Lampiran 5. Output SPSS Uji Validitas Kuesioner <i>Academic Burnout</i> .....	86
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	88
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Skala <i>Academic Burnout</i> .....	89
Lampiran 8. <i>Blueprint Self Regulated Learning</i> .....	90
Lampiran 9. <i>Blueprint Academic Burnout</i> .....	92
Lampiran 10. Kuesioner Sebelum Uji Coba.....	93
Lampiran 11. Kuesioner Setelah Uji Coba .....	97
Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas .....	100
Lampiran 13. Data Tabulasi Sampel Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	102
Lampiran 14. Data Tabulasi Sampel Skala <i>Academic Burnout</i> .....	104
Lampiran 15. Hasil Uji Deskriptif.....	105
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas .....	106
Lampiran 17. Hasil Uji Linieritas.....	107
Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis .....	108
Lampiran 19. Hasil Uji Kategorisasi Data Sampel.....	109
Lampiran 20. Surat Permohonan Tempat Penelitian Skripsi .....	110
Lampiran 21. Surat Keterangan Selesai Penelitian Skripsi.....	111
Lampiran 22. Pedoman dan Hasil Wawancara .....	112



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan berasal dari kata didik yang berarti sebuah metode, cara, maupun tindakan membimbing. Sehingga dapat didefinisikan sebagai metode untuk merubah etika serta perilaku individu melalui pendidikan, pembelajaran, bimbingan, serta pembinaan, sehingga dapat mewujudkan kemandirian, kematangan, dan kedewasaan individu. Selain itu, dalam UU tentang Sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.<sup>1</sup>

Sedangkan pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses dalam mengatur atau mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik, sehingga dapat mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Seperti pendapat Ainurrahman yang mengungkapkan bahwa kegiatan belajar merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu secara sadar. Aktivitas tersebut menunjukkan keaktifan seseorang dalam melakukan aspek mental yang memiliki kemungkinan menimbulkan perubahan pada diri individu.<sup>2</sup>

Merujuk pada pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa suatu

---

<sup>1</sup> Desi dkk Pristiwanti, "Pengertian Pendidikan," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 1980 (2022): 1349–58.

<sup>2</sup> Dja'far Siddik, *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan Islam* (Citapustaka Media, 2006).

kegiatan belajar dikatakan baik jika intensitas keaktifan fisik maupun mental individu semakin tinggi. Sebaliknya meskipun seseorang dapat disebut melakukan proses belajar, namun jika keaktifan fisik dan mentalnya rendah, maka dapat diartikan bahwa individu tidak secara nyata memahami bahwa dirinya melakukan kegiatan belajar.<sup>3</sup>

Berdasarkan pandangan tersebut, peserta didik diharapkan dapat melakukan proses belajar yang baik dengan melakukannya secara sadar serta melibatkan keaktifan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan konsep *self regulated learning*, yang menurut Zimmerman merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan prestasi belajar melalui perencanaan, penentuan langkah, serta evaluasi dalam mencapai hasil pembelajaran yang baik. *Self regulated learning* merupakan salah satu metode yang digunakan oleh pelajar dalam mengelola proses belajar secara aktif, terstruktur, dan mandiri dengan perencanaan dan pengaturan yang baik. Pengaturan tersebut dilaksanakan melalui pemantauan, pengontrolan, serta penyesuaian antara pemikiran kognitif, perasaan, dan perilaku individu.<sup>4</sup>

Aspek-aspek yang mendasari *self regulated learning* meliputi tiga hal, yang di antaranya adalah: a. Metakognisi, yakni kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, mengintruksikan diri, memantau, dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Aspek ini mengacu pada proses pembuatan keputusan individu dalam mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai jenis pengetahuan. b. Motivasi, yakni fungsi dari kebutuhan dasar individu untuk

<sup>3</sup> Ainurrahman, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2013).

<sup>4</sup> B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview," *Routledge* 41, no. 2 (2002): 315, <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>.

mengontrol proses belajar yang berkaitan dengan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki individu. c. Perilaku, yakni upaya yang dilakukan individu dalam mengatur diri, memilah, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar, serta tindakan nyata yang dilakukan oleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan untuk mencapai tujuan aktivitas belajar.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian didapatkan gambaran bahwa siswa SMAN 2 Jember memiliki *self regulated learning* yang baik. Hal ini dibuktikan melalui ungkapan B, yang menyatakan bahwa ia sering melakukan evaluasi terhadap beberapa mata pelajaran yang diminati.<sup>6</sup> Begitu juga dengan ungkapan Z bahwa ia selalu melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap nilai pembelajarannya yang menurun yakni dengan cara menambah jam les dan mengerjakan tugas lebih awal.<sup>7</sup> Hal ini sesuai dengan aspek metakognisi, di mana individu melakukan perencanaan dan evaluasi dalam pembelajaran.

Di sisi lain, aspek motivasi menurut Zimmerman, merupakan dorongan (*drive*) yang ada pada diri individu dalam mengatur proses belajar atau kebutuhan dasar untuk mengontrol proses belajar yang berkaitan dengan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki individu. Dalam proses wawancara, subjek B mempercayai bahwa dirinya dapat berhasil mencapai nilai akademik yang baik, melalui kemampuan *public speaking* yang ia miliki, sebab dengan kemampuan tersebut individu dapat memudahkannya

<sup>5</sup> B. J. Zimmerman.

<sup>6</sup> Wawancara B, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>7</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

dalam tugas presentasi.<sup>8</sup> Sedangkan Z mengatakan bahwa dirinya sedang mempersiapkan nilai bahasa inggrisnya dengan baik melalui lomba dan nilai akademis, sebab dia memiliki rencana untuk melanjutkan pendidikan di luar negeri.<sup>9</sup>

Selain itu, subjek R mengatakan bahwa ia memiliki metode belajar sendiri, yakni dengan cara menjelaskan materi yang akan dipelajari kepada dirinya sendiri atau teman-temannya. Hal ini dilakukan karena ia memiliki gaya belajar kinestetik dan senang berbicara, sehingga dengan cara tersebut dapat membantu individu memahami materi pelajaran dengan lebih baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan aspek perilaku dalam *self regulated learning*, di mana individu memanfaatkan atau menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.<sup>10</sup>

Melalui kemampuan tersebut, peserta didik diharapkan dapat mengurangi risiko *academic burnout* atau kelelahan akademis. Sebab kemampuan individu dalam mengatur proses belajar secara mandiri dengan melakukan perencanaan yang matang, pengaturan diri yang baik, serta evaluasi diri dalam proses belajar dapat mengurangi *academic burnout* atau kelelahan akademis. Siswa dengan *self regulated learning* yang baik, dapat memfokuskan dirinya sehingga mampu mengatasi keadaan yang sulit, mampu menangani dan menyelesaikan permasalahan secara mandiri, dan lebih bertanggung jawab dalam menangani proses belajar. Sebaliknya peserta didik dengan *self regulated learning* yang buruk merasa kurang percaya diri,

<sup>8</sup> Wawancara B, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>9</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 16 Oktober 2025

<sup>10</sup> Wawancara R, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

kurang memiliki harga diri, dan kesulitan dalam menangani *academic burnout* sehingga mengekspresikan perasaannya dalam bentuk kecemasan.<sup>11</sup>

Kelelahan akademik (*academic burnout*) merupakan permasalahan yang sering dialami oleh siswa, sebab jam belajar serta jumlah tugas yang melampaui kemampuan siswa dapat mengakibatkan kelelahan akademik (*academic burnout*). Seperti yang diungkapkan Schaufeli, bahwa *academic burnout* merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh siswa dengan adanya gejala kelelahan (baik emosi maupun fisik) karena tingginya tuntutan akademik, perasaan sinisme terhadap suatu mata pelajaran, dan perasaan tidak percaya diri terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Schaufeli, dkk mengungkapkan bahwa terdapat tiga dimensi *academic burnout*, yaitu: 1. *Exhaustion*, yakni kelelahan yang merupakan akibat dari tuntutan akademik, baik secara fisik, mental, maupun emosional. 2. *Cynicism*, yakni sikap sinis atau kecenderungan untuk menarik diri dari tugas akademik. Sinisme merupakan cara yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Di mana individu merasa lebih aman dan nyaman dengan bersikap menarik diri atau acuh tak acuh terhadap tugas akademik, terutama ketika masa depannya tidak pasti atau menganggap bahwa ia tidak akan berhasil. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas pembelajaran. 3. *Reduced personal accomplishment*, yakni penurunan pencapaian yang berupa penurunan nilai akademik siswa,

<sup>11</sup> Dicky Ash Shiddiq dan Gumi Langerya Rizal, "Hubungan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi pada Masa Pandemi Covid-19," *Attadib: Journal of Elementary Education* 5, no. 2 (2021): 171, <https://doi.org/10.32507/attadib.v5i2.1024>.

hal ini berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi belajar, dan produktivitas belajar individu.<sup>12</sup>

Hal ini selaras dengan gambaran siswa SMAN 2 Jember yang didapatkan dari hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Z, mereka masuk dari pukul 06.30 hingga 15.30, setelah itu dilanjutkan dengan ekstrakurikuler sesuai peminatan siswa.<sup>13</sup> Selain itu, B mengaku bahwa mereka diberi tugas setiap hari dengan jumlah yang cukup banyak, bahkan terkadang mereka mendapat tugas presentasi hampir setiap hari selama kurang dari seminggu sehingga individu merasa kewalahan. Bahkan B mengatakan bahwa ia sering menangis dan merasa seperti dikejar-kejar akibat tugas yang dimilikinya terlalu banyak.<sup>14</sup> Begitu juga pengakuan Z yang merasa kelelahan sebab diberi tugas dengan deadline pengumpulan kurang dari 24 jam.<sup>15</sup> Subjek R kian mengatakan bahwa ia stres karena jumlah tugas presentasi yang terlalu banyak setiap hari. Hal ini sejalan dengan aspek *exhaustion*, yakni adanya kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diakibatkan oleh tuntutan akademik.<sup>16</sup>

R juga mengatakan bahwa ia sering menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih mengerjakan di sekolah.<sup>17</sup> Sikap ini sesuai dengan aspek depersonalisasi atau sinisme yang merupakan sikap sinis atau kecenderungan menarik diri dari tugas akademik. Di sisi lain, Z juga mengatakan bahwa

<sup>12</sup> Wilmar Schaufeli dan Dirk Enzmann, *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis* (CRC Press Books, 1998).

<sup>13</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 08 Oktober 2025

<sup>14</sup> Wawancara B, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>15</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>16</sup> Wawancara R, siswa SMAN 2 Jember, 16 Oktober 2025

<sup>17</sup> Wawancara R, siswa SMAN 2 Jember, 08 Oktober 2025



akhir-akhir ini nilai akademiknya mulai menurun, hal ini sejalan dengan aspek *reduced personal accomplishment*, yang merupakan penurunan nilai dan motivasi akademik.

Berdasarkan teori, hubungan antara *self regulated learning* seharusnya dapat mengurangi risiko *academic burnout*, sebab individu yang memiliki kemampuan *self regulated learning* akan dapat mengatur pembelajarannya secara mandiri, melalui perencanaan, pengaturan dan evaluasi pembelajaran. Sehingga dengan ini dapat mengurangi risiko individu dalam mengalami *academic burnout*. Akan tetapi, melihat hasil wawancara pra-penelitian dari siswa SMAN 2, terdapat gambaran bahwa mereka memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik, sekaligus juga mengalami *academic burnout*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa fenomena ini tidak sejalan dengan teori dan harapan akademik.

Meninjau penelitian-penelitian terdahulu, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Ermida Simanjuntak dan Andrey Akira Adityaputra menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *academic burnout*, yang dibuktikan dengan nilai  $r = -0,468$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi yang negatif dapat diartikan, bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka *academic burnout* akan semakin rendah.<sup>18</sup>

Hal tersebut juga senada dengan penelitian Triana Septi Ambarwati dkk yang berjudul “Peran Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout”. Dalam

<sup>18</sup> Andrey Akira Adityaputra dan Ermida Simanjuntak, “Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19,” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 2 (2023): 218–31, <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>.

pembahasan disebutkan bahwa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* dari pra siklus sampai dengan siklus ketiga mampu mengatasi perilaku *academic burnout* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024 dari kategori tinggi dengan nilai sebesar 104,4% pada hasil angket dan 91,035 pada hasil observasi sehingga menjadi kategori rendah dengan nilai 52,9% pada hasil angket dan 27,7% pada hasil observasi.<sup>19</sup>

Lebih lanjut dalam penelitian yang ditulis oleh Dedi Nasruddin dan Lena Nessyana Pandjaitan dengan judul “*Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis*”, terdapat hasil signifikansi sebesar 0,009 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik peserta didik antara sebelum dengan sesudah mengikuti pelatihan *self regulated learning*. Serta terdapat nilai 0,62 pada uji *effect size* untuk menilai seberapa besar efek perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah pelatihan. Nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi sehingga dapat dikatakan terdapat perubahan yang besar kepada peserta didik.<sup>20</sup> Maka berdasarkan data-data tersebut, peneliti

tertarik mengambil penelitian dengan judul “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Academic Burnout* pada Siswa SMAN 2 Jember”.

<sup>19</sup> Triana Septi Ambarwati, Hera Heru Sri Suryanti, dan Ahmad Jawandi, *Peran Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout*, 6, no. 2 (2025): 379–92.

<sup>20</sup> Dedi Nasruddin dan Lena Nessyana Pandjaitan, “Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis,” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 8, no. 3 (2024): 653–60, <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i3.77810>.



## B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember?

## C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan, serta menjadi landasan atau rujukan ilmiah bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi siswa SMAN 2 Jember

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic*

*burnout*. Sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan *self regulated learning* dengan baik dan kemampuan-kemampuan lainnya yang memiliki kemungkinan dapat mengurangi risiko *academic burnout*.

b. Bagi Guru SMAN 2 Jember

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* yang dialami oleh siswa. Sehingga guru dapat melihat permasalahan yang dialami siswa serta memunculkan solusi terkait *academic burnout* melalui evaluasi program pembelajaran yang dilaksanakan di SMAN 2 Jember.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sebagai penambahan pengetahuan, pembandingan dari sebuah penelitian, atau penerapan teori-teori yang ada dalam kondisi riil. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu memperdalam pemahaman di bidang studi yang bersangkutan, khususnya terkait bahasan *self regulated learning* dan *academic burnout*.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi dan mempunyai variasi tertentu, yang kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pelajaran dan kemudian diambil kesimpulannya.<sup>21</sup>

Terdapat dua macam variabel dalam penelitian ini, yaitu:

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

- a. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning*.
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic burnout*.

## 2. Indikator variabel

Indikator variabel penelitian merupakan rujukan empiris dari variabel yang diteliti dan akan menjadi dasar dalam membuat butir butir atau item pertanyaan dalam angket, wawancara dan juga observasi.<sup>22</sup>

Indikator variabel dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut:

- a. Indikator *self regulated learning*:
  - 1) Metakognisi, yakni kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan melaksanakan evaluasi dalam aktivitas belajar.
  - 2) Motivasi, yakni fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol proses belajar yang berkaitan dengan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki individu, di antaranya adalah keyakinan siswa mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas, keyakinan siswa mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas.

<sup>22</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Jember : Universitas Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024).

- 3) Perilaku. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, memilah, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung efektivitas proses belajar.<sup>23</sup>
- b. Indikator *academic burnout*:
- 1) *Exhaustion*, yakni kelelahan yang merupakan akibat dari tuntutan akademik, baik secara fisik, mental maupun emosional.
  - 2) *Cynicism*, yakni sikap sinis atau kecenderungan untuk menarik diri atau bersikap acuh tak acuh terhadap tugas akademik.
  - 3) *Reduced personal accomplishment*, yakni penurunan pencapaian akademik seorang siswa.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah deskripsi yang jelas dan rinci tentang cara mengukur, mengamati, atau memanipulasi suatu variabel atau konsep dalam penelitian.<sup>24</sup> Berikut adalah definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini:

### 1. *Self regulated learning*

*Self regulated learning* menurut Zimmerman merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan prestasi belajar melalui perencanaan, penentuan langkah, serta evaluasi dalam mencapai hasil pembelajaran yang baik. *Self regulated learning* merupakan salah satu metode yang digunakan oleh pelajar dalam mengelola proses belajar

<sup>23</sup> B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview."

<sup>24</sup> Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Jember : Universitas Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember*.

secara aktif, terstruktur, dan mandiri dengan perencanaan dan pengaturan yang baik. Pengaturan tersebut dilaksanakan melalui pemantauan, pengontrolan, serta penyesuaian antara pemikiran kognitif, perasaan, dan perilaku individu. Maka untuk mengetahui kemampuan *self regulated learning* siswa SMAN 2 Jember, dapat dilihat melalui tiga aspek, yaitu metakognisi yang meliputi perencanaan, pemantauan, pengaturan diri, serta pelaksanaan evaluasi dalam proses pembelajaran. Kemudian motivasi, yang terdapat pada diri individu dan berkaitan dengan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki individu. Serta perilaku yang merupakan tindakan nyata siswa dalam menciptakan atau memanfaatkan lingkungan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keberhasilan akademik.

## 2. *Academic burnout*

*Academic burnout* merupakan kelelahan yang dialami oleh siswa baik secara fisik, mental, maupun emosional yang diakibatkan oleh tuntutan studi, maka untuk mengetahui *academic burnout* yang dialami siswa SMAN 2 Jember dapat diketahui melalui tiga hal, yaitu:

*exhaustion*, kelelahan yang merupakan akibat dari tuntutan akademik baik secara fisik, mental, maupun, emosional. Lalu *cynicism*, yakni sikap sinis atau kecenderungan untuk menarik diri atau bersikap acuh tak acuh terhadap tugas akademik. Serta *reduced personal accomplishment*, yakni penurunan pencapaian atau nilai akademik siswa.

## G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar atau postulat, yaitu sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti.<sup>25</sup> Berdasarkan judul dalam penelitian ini, yaitu “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Academic Burnout* pada Siswa SMAN 2 Jember”, dapat dilihat bahwa *self regulated learning* merupakan variabel X (variabel independen) dan *academic burnout* merupakan variabel Y (variabel dependen).

*Self regulated learning* merupakan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, hal ini dapat dilihat melalui tiga aspek, yaitu metakognisi yang meliputi perencanaan, pengorganisasian diri, serta pelaksanaan evaluasi. Kemudian motivasi, yang meliputi rasa kompetensi dan motivasi dalam diri. Serta perilaku yang merupakan tindakan nyata siswa dalam melakukan proses pembelajaran. Hal ini dimiliki oleh siswa SMAN 2 Jember sebab mereka memiliki perencanaan, proses evaluasi dan perbaikan dari hasil pembelajaran, serta perilaku dalam menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, hal ini tentu berperan penting dalam pembelajaran sehingga dapat mengurangi risiko *academic burnout*.

Namun, berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian, didapatkan gambaran dari pernyataan siswa SMAN 2 Jember mengalami *academic burnout*. Hal ini dapat dilihat melalui kelelahan siswa yang ditandai melalui kelelahan fisik, mental, dan emosional, sebab siswa mengaku merasa

<sup>25</sup> Husaini Nasution dan Sri Murhayati, “Pengembangan Asumsi dalam Penelitian Kualitatif,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 13029–36.

kelelahan secara fisik serta mengalami stres, bahkan terdapat subjek yang mengaku sering menangis karena tugas. Kemudian sinisme, yakni sikap sinis atau kecenderungan untuk menarik diri dari tugas akademik, di mana siswa memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya. Serta *reduced personal accomplishment*, yakni penurunan pencapaian akademik siswa, yang ditandai melalui penurunan nilai mata pelajaran.

Berdasarkan tinjauan penelitian-penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, dengan arti semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah *academic burnout*. Penelitian tersebut di antaranya adalah Ermida Simanjuntak dan Andrey Akira Adityaputra menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *academic burnout*, dengan nilai  $r = -0,468$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi yang negatif menggambarkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka *academic burnout* akan semakin rendah.<sup>26</sup>

Hal tersebut juga senada dengan penelitian Triana Septi Ambarwati dkk yang berjudul “Peran Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout”. Dalam pembahasan disebutkan bahwa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* dari pra siklus sampai dengan siklus ketiga mampu mengatasi perilaku *academic burnout* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024 dari kategori tinggi

<sup>26</sup> Adityaputra dan Simanjuntak, “Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19.”



dengan nilai sebesar 104,4% pada hasil angket dan 91,035 pada hasil observasi sehingga menjadi kategori rendah dengan nilai 52,9% pada hasil angket dan 27,7% pada hasil observasi.<sup>27</sup>

Lebih lanjut dalam penelitian yang ditulis oleh Dedi Nasruddin dan Lena Nessyana Pandjaitan dengan judul “*Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis*”, terdapat hasil signifikansi sebesar 0,009 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik peserta didik antara sebelum dengan sesudah mengikuti pelatihan *self regulated learning*. Serta terdapat nilai 0,62 pada uji *effect size* untuk menilai seberapa besar efek perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah pelatihan. Nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi sehingga dapat dikatakan terdapat perubahan yang besar kepada peserta didik.<sup>28</sup> Maka dengan ini peneliti memiliki asumsi bahwa terdapat hubungan yang dapat diukur antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

## H. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan tanggapan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini ada dua, yaitu  $H_0$  (hipotesis nihil) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel dan  $H_1$  (hipotesis alternatif) yang menunjukkan adanya

<sup>27</sup> Ambarwati, Suryanti, dan Jawandi, *Peran Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout*.

<sup>28</sup> Nasruddin dan Lena Nessyana Pandjaitan, “Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis.”



hubungan antara kedua variabel.<sup>29</sup> Oleh karena itu hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti dalam sebuah pernyataan sementara dalam hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1.  $H_0$ : Tidak adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember
2.  $H_1$ : Adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember

## I. Sistematika Pembahasan

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini membahas latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian yang terdiri dari variabel penelitian dan indikator penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, serta sistematika pembahasan.

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini membahas mengenai penelitian terdahulu dan kajian teori yang berhubungan dengan *self regulated learning* dan *academic burnout*.

### BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas metode dan jenis pendekatan penelitian yang akan digunakan, pemilihan populasi dan sampel, teknik pengambilan data, instrumen pengambilan data, serta analisis data.

<sup>29</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*.

#### **BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS**

Bab ini membahas data hasil penelitian berupa gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis, pengujian hipotesis, serta pembahasan.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini membahas kesimpulan dari hasil penelitian serta penyajian saran yang berhubungan dengan hasil penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dicantumkan dengan tujuan agar dapat digunakan sebagai acuan penelitian, baik dalam penggunaan teori, metode, serta menghindari plagiarisme. Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nabilla Pujias Pratiwi dengan judul “Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap *Academic Burnout* Peserta Didik” menggunakan sampel penelitian sebanyak 76 siswa dari 224 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Berdasarkan hasil analisis penghitungan data, menggambarkan adanya dampak dari *self regulated learning* terhadap *academic burnout* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya yakni sebesar 27% dengan nilai *self regulated learning* dengan kategori sedang dan *academic burnout* dengan kategori rendah.<sup>30</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dicky Ash Shiddiq dan Gumi Langerya Rizal dengan judul “Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sma Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan dalam

---

<sup>30</sup> Nabilla Pujias Pratiwi, Indri Astuti, dan Ana Fergina, *Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Academic Burnout Peserta Didik*, 12 (2023): 2924–31.

penelitian adalah siswa dan siswi SMA Negeri Bukittinggi yang pernah melalui pembelajaran tingkat SMA pada masa pandemi. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,184$  dan nilai  $p=0,013$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19.<sup>31</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ermida Simanjuntak dan Andrey Akira Adityaputra dengan judul “*Academic Burnout* dan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19”. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 19-23 tahun, yang sedang menjalani kuliah serta tinggal di Surabaya pada masa pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *academic burnout*, dengan nilai  $r = -0,468$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi yang negatif dapat diartikan, bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka *academic burnout* akan semakin rendah.<sup>32</sup>

4. Penelitian yang dilakukan oleh Kartini Aprianti dengan judul “Peran Determinan *Self Regulation Learning* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di wilayah Kota Bima dan

<sup>31</sup> Shiddiq dan Rizal, “Hubungan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi pada Masa Pandemi Covid-19.”

<sup>32</sup> Adityaputra dan Simanjuntak, “Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19.”

Kabupaten Bima dengan sampel sebanyak 100 responden. Dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku yang terdapat dalam *self regulated learning*, secara simultan berkontribusi sebesar 51,2% terhadap penurunan *academic burnout*.<sup>33</sup>

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfi Tiya Fauziyah dkk dengan judul “Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey eksplanatori. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berjumlah 282 orang. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil F hitung sebesar (7.472) dan F tabel yang didapat sebesar (3.028) yang berarti F hitung > F tabel dan nilai sig (0.001) < *level of significance* (0.05), sehingga dapat disimpulkan *self regulated learning* dan *self efficacy* secara bersama-sama mempengaruhi *academic burnout*.<sup>34</sup>

# UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

<sup>33</sup> Kartin Aprianti, *Peran Determinan Self Regulation Learning terhadap Academic Burnout Mahasiswa*, 5, no. 1 (2025): 14141–45.

<sup>34</sup> Ulfi Tiya Fauziyah, Ai Nur Solihat, dan Kurniawan, “Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy terhadap Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi,” *Jurnal Ilmiah Nusantara ( JINU )* 1, no. 5 (2024): 519–32.

Tabel 2.1  
Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	“Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> Terhadap <i>Academic Burnout</i> Peserta Didik”. Nabilla Pujias Pratiwi, (2023)	Berdasarkan hasil analisis penghitungan data, menunjukkan adanya dampak dari <i>self regulated learning</i> terhadap <i>academic burnout</i> pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya.	Kedua variabel yang diteliti sama dengan penelitian ini, yaitu <i>self regulated learning</i> sebagai variabel dependen (X) dan <i>academic burnout</i> sebagai variabel independen (Y).	Metode penelitian deskriptif.
2.	“Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> Dengan Stres Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19”. Dicky Ash Shiddiq dan Gumi Langerya Rizal, (2021)	Dari penelitian tersebut didapatkan hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0,184 dan nilai $p=0,013$ ( $p<0,05$ ) yang menandakan bahwa $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>self regulated learning</i> dengan stres akademik pada siswa SMA kota Bukittinggi di masa pandemi Covid-19.	1. Kedua variabel yang diteliti sama dengan penelitian ini, yaitu <i>self regulated learning</i> sebagai variabel dependen (X) dan <i>academic burnout</i> sebagai variabel independen (Y) 2. Sampel penelitian yang digunakan merupakan siswa SMA 3. Menggunakan pendekatan	Fokus <i>academic burnout</i> yang ditinjau ketika masa pandemi covid-19

			kuantitatif dengan jenis korelasional.	
3.	“ <i>Academic Burnout</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19”. Ermida Simanjuntak dan Andrey Akira Adityaputra. (2023)	Hasil penelitian menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>self regulated learning</i> dan <i>academic burnout</i> , dengan korelasi negatif.	Menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	Fokus <i>academic burnout</i> yang ditinjau ketika masa pandemi covid-19
4.	“Peran Determinan <i>Self Regulation Learning</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa”. Kartin Aprianti, (2025)	Dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa aspek regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku yang terdapat dalam <i>self regulated learning</i> , secara simultan berkontribusi sebesar 51,2% terhadap penurunan <i>academic burnout</i> .	Menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	1. Fokus penelitian lebih terhadap peran determinan masing-masing aspek dalam <i>self regulated learning</i> kepada <i>academic burnout</i> . 2. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>non probability sampling</i> dengan metode penentuan sampel ( <i>sampling insidental</i> ).



5.	“Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi”. Ulfi Tiya Fauziyah dkk, (2024)	Dari penelitian tersebut didapatkan hasil F hitung sebesar (7.472) dan F tabel yang didapat sebesar (3.028) yang berarti F hitung > F tabel dan nilai sig (0.001) < <i>level of significance</i> (0.05) sehingga <i>self regulated learning</i> dan <i>self efficacy</i> secara bersamaan mempengaruhi <i>academic burnout</i> .	Menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey eksplanatori</li> <li>2. Terdapat variabel <i>self efficacy</i> sebagai variabel dependen kedua yang mempengaruhi <i>academic burnout</i>.</li> <li>3. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan tipe <i>sampling</i> jenuh</li> </ol>
----	--	--	---	---

## B. Kajian Teori

Menurut Sugiyono, kajian teori merupakan landasan riset yang penting untuk memberikan dasar yang kokoh pada penelitian atau seperangkat konsep, definisi, dan proposisi yang disusun secara sistematis untuk menjelaskan hubungan antar variabel dalam penelitian.<sup>35</sup> Dalam kajian teori akan dijelaskan mengenai beberapa teori dari variabel penelitian ini,

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*.



yakni teori mengenai *self regulated learning* dan *academic burnout*. Berikut adalah pengertian terkait kedua variabel tersebut:

### 1. *Self regulated learning*

#### a. Pengertian *self regulated learning*

Menurut Zimmerman, regulasi diri merupakan proses pengarahan diri yang dengannya peserta didik dapat mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik. Regulasi diri merujuk kepada pikiran, perasaan, dan perilaku yang dihasilkan oleh individu dan berorientasi pada tujuan pencapaian pembelajaran.

Bagi Zimmerman, pembelajaran dilihat sebagai aktivitas yang dilakukan siswa secara proaktif, di mana siswa menentukan tujuan dan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki. Selain itu, peserta didik juga melakukan pemantauan dan evaluasi agar dapat merefleksikan diri dan meningkatkan efektivitas dalam proses belajar. Hal ini meningkatkan kepuasan diri dan motivasi dalam diri individu untuk terus meningkatkan metode pembelajaran. Berkat motivasi superior

dan metode pembelajaran adaptif yang dilakukan individu, siswa yang memiliki regulasi diri dengan baik, tidak hanya dapat berhasil secara akademis, tetapi juga menjadi individu yang memandang masa depan mereka dengan optimis. Sehingga, regulasi diri dianggap penting karena fungsi utamanya adalah pengembangan keterampilan belajar seumur hidup.

Zimmerman juga menekankan bahwa *self regulated learning* merupakan tanggung jawab personal dan cara individu dalam mengontrol pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang dimiliki, sehingga siswa dapat menguasai pembelajaran. Perspektif *self regulated learning* dalam belajar dan prestasi siswa tidak sekedar istimewa (*disctintive*) tetapi juga berimplikasi pada bagaimana seharusnya guru berinteraksi dengan siswa, serta bagaimana seharusnya sekolah diorganisir.

Sehingga dapat disimpulkan, bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan prestasi belajar melalui perencanaan, pemantauan, serta evaluasi dalam mencapai hasil pembelajaran yang baik. *Self regulated learning* merupakan metode yang digunakan oleh siswa dalam mengelola proses belajar secara aktif, terstruktur, dan mandiri dengan perencanaan dan pengaturan yang baik. Pengaturan tersebut dilaksanakan melalui pemantauan, pengontrolan, serta penyesuaian antara pemikiran kognitif, perasaan, dan perilaku individu.<sup>36</sup>

#### **b. Aspek-aspek *self regulated learning***

Menurut Zimmerman terdapat tiga aspek dari *self regulated learning*, yaitu:

<sup>36</sup> B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview."

### 1) Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Aspek ini merujuk kepada proses pembuatan keputusan individu dalam menentukan pemilihan dan penggunaan berbagai jenis ilmu pengetahuan. Dengan kemampuan ini, individu dapat melakukan perencanaan yang matang terkait pembelajaran seperti memilih metode belajar yang sesuai, memahami kemampuan atau kompetensi diri, dan menetapkan target pembelajaran. Individu juga dapat mengatur dan menginstruksikan diri dalam proses pembelajaran melalui pengaturan jam belajar, serta regulasi diri. Selain itu, dalam pemantauan dan evaluasi individu dapat memantau nilai akademik serta melakukan evaluasi dan perbaikan nilai melalui peningkatan jam belajar atau strategi yang lebih tepat.

Dengan kemampuan ini, secara proaktif siswa mengambil inisiatif, mengantisipasi masalah, tanpa menunggu perintah atau dorongan dari orang lain untuk mencari kesempatan belajar. Hal ini dilakukan dengan cara individu memulai sendiri kegiatan yang dirancang untuk mendorong observasi diri, evaluasi diri, dan pengembangan diri seperti sesi

latihan, pelatihan khusus, dan acara kompetitif seperti mengikuti perlombaan dll.<sup>37</sup>

## 2) Motivasi

Motivasi yakni fungsi dari kebutuhan dasar individu dalam mengontrol proses belajar yang berkaitan dengan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki individu. Menurut Zimmerman, motivasi merupakan dorongan (*drive*) yang ada dalam diri individu dalam mengatur proses belajar. Aspek motivasi mengacu pada beberapa komponen yang di antaranya adalah:

a) Komponen harapan (*an expectancy component*), yaitu keyakinan siswa mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas. Dengan keyakinan tersebut, siswa dapat lebih optimis dalam mengerjakan tugas sehingga individu dapat mencapai nilai akademik yang baik serta meningkatkan prestasi akademik.

b) Komponen nilai, meliputi tujuan dan keyakinan siswa mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas. Dengan kemampuan ini, siswa dapat menilai minat diri dalam pemilihan mata pelajaran sehingga ia dapat meningkatkan prestasi akademik melalui minat atau bakat yang ada pada diri individu.

<sup>37</sup> Barry Zimmerman, "Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview," dalam *Educational Psychologist*, no. 1, preprint, 1990, 25:3–17.

### 3) Perilaku

Perilaku merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengatur diri, memilah, memanfaatkan lingkungan ataupun menciptakan lingkungan yang mendukung efektivitas proses belajar. Komponen perilaku merujuk kepada perilaku nyata yang muncul dalam interaksi individu dengan lingkungan dalam rangka mencapai tujuan aktivitas belajar. Hal ini dapat dilakukan siswa melalui kemampuannya dalam memilih metode belajar serta menciptakan atau memanfaatkan lingkungan belajar. Semakin baik pemilihan metode dan lingkungan belajar yang diciptakan, maka siswa dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik dan kondusif, yang kemudian dapat menghasilkan peningkatan akademik.<sup>38</sup>

## 2. *Academic burnout*

### a. *Pengertian academic burnout*

*Burnout* berasal dari kata bahasa Inggris yang berarti gagal, aus atau kelelahan. Lebih lanjut, menurut Schaufeli *burnout*

merupakan kelelahan yang diakibatkan beban atau tekanan yang jumlahnya melampaui kemampuan individu. Lebih lanjut, pengertian *academic burnout* merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh siswa akibat tingginya tuntutan akademik dengan adanya gejala kelelahan (baik emosi maupun fisik) karena tingginya tuntutan

<sup>38</sup> B. J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview."

akademik, perasaan sinisme terhadap suatu mata pelajaran, dan perasaan tidak percaya diri terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>39</sup>

**b. Aspek-aspek *academic burnout***

Schaufeli, dkk mengungkapkan bahwa terdapat tiga dimensi *academic burnout*, yaitu:

1) *Exhaustion*,

*Exhaustion* yakni kelelahan yang merupakan akibat dari tuntutan akademik. Kelelahan ini dapat dialami melalui beberapa tanda baik secara fisik, mental, maupun emosional. Secara fisik ditandai dengan sakit kepala, flu, insomnia, mual, tic saraf, dan nyeri otot terutama pada leher dan punggung bawah. Bahkan pada beberapa kasus, terdapat hiperventilasi, sehingga menyebabkan kesemutan, tenggorokan kering, jantung berdebar-debar, dan keringat berlebih. Hiperventilasi ini seringkali disertai dengan kecemasan sebab individu merasa takut kehilangan atas kendali tubuhnya. Selain itu dapat juga berupa gangguan tidur, penurunan atau kenaikan berat badan secara tiba-tiba, hingga sesak napas.

Selain itu terkadang ditemukan gangguan psikosomatis atau keluhan fisik yang disebabkan atau diperparah oleh faktor psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi, tanpa adanya

<sup>39</sup> Schaufeli dan Enzmann, *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*.

kelainan organik yang mendasarinya. Gangguan tersebut bermacam-macam, meliputi peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, hipertensi, kadar kolesterol yang tinggi, tukak lambung, gangguan usus, dan penyakit jantung koroner. Bahkan terkadang meskipun gejala fisiknya telah berhenti, tetapi stres yang diakibatkan tuntutan akademik menjadikan individu cenderung terlibat dalam perilaku beresiko cedera seperti patah tulang dll. Sedangkan pada perempuan dapat terjadi permasalahan siklus menstruasi, seperti jadwalnya yang tidak sesuai dengan kebiasaan dll, sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan pada individu.<sup>40</sup>

Sedangkan secara mental ditandai dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, dan lain-lain. Kelelahan-kelelahan tersebut membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik, atau bahkan orang lain, sehingga terjadi penurunan efektivitas akademik.

## 2) *Cynism/Sinisme*

Sinisme yakni sikap sinis atau kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan. Depersonalisasi atau sinisme merupakan cara yang dilakukan individu untuk

<sup>40</sup> Schaufeli dan Enzmann, *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*.



melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Individu merasa lebih aman dan nyaman untuk bersikap acuh tak acuh, terutama ketika masa depannya tidak pasti atau menganggap bahwa ia tidak akan berhasil. Hal ini digambarkan oleh timbulnya negativisme (pemikiran negatif), pesimisme, menurunnya empati, serta timbulnya stereotip yang tidak benar dalam pemikiran individu. Selain itu juga muncul sikap negatif seperti memisahkan diri (*detached*), acuh tak acuh (*indifferent*), sinis (*synical*) terhadap tugas akademik, merupakan karakteristik yang paling banyak muncul pada individu yang mengalami *academic burnout*.

Dengan gambaran tersebut, individu dapat berubah menjadi pribadi yang sering berpikiran negatif terkait kemampuannya serta menjadi pribadi yang pesimis, hal ini mengakibatkan individu tidak dapat mengembangkan bakat dan minatnya dengan baik sehingga dapat menghambat proses pembelajaran. Perilaku-perilaku tersebut tentu memberikan dampak yang serius pada efektivitas kegiatan pembelajaran.

### 3) *Reduced personal accomplishment*

*Reduced personal accomplishment* merupakan penurunan pencapaian pribadi seorang siswa berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi belajar, dan produktivitas belajar. Hal ini karena individu memiliki sikap yang rendah



dalam memberikan penghargaan kepada diri sendiri, serta kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri, sehingga rasa semangat, antusiasme, minat, dan idealisme yang ada pada diri individu perlahan menghilang. Individu yang mengalami penurunan pencapaian atau nilai akademik merasa tidak puas terhadap diri sendiri.<sup>41</sup>

Lebih lanjut menurut Schaufeli dan Buunk, permasalahan *academic burnout* dapat memperburuk kualitas nilai akademik bahkan dapat menyebabkan individu berhenti dari sekolah, *turnover* yang tinggi, absen dari kegiatan pembelajaran, serta rendahnya produktivitas akademik. Selain itu *academic burnout* dapat menimbulkan komitmen kinerja akademik yang menurun, timbulnya rasa frustrasi, penurunan semangat belajar, *turn over*, hilangnya komitmen dan kreativitas siswa dalam pembelajaran, sehingga pencapaian akademik menurun.<sup>42</sup>

### c. Faktor-faktor *academic burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter ada 2 faktor yang menjadi sebab dari terjadinya *academic burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individual:

<sup>41</sup> Schaufeli dan Enzmann.

<sup>42</sup> B.P Schaufeli, W.B., and Buunk, *Professional Burnout. Handbook of Work and Health Psychology.*, ed. oleh J.A.M. Schabracq, M.J., Winnubst dan C.L. Cooper (1966).

### 1) Faktor situasional

Faktor situasional yang menjadi sebab timbulnya *academic burnout* merupakan kondisi lingkungan akademik yang kurang baik. Hal ini terdiri atas beberapa hal, yang di antaranya adalah:

- a) *Workload* atau beban tugas yang berlebih, di mana *academic burnout* dapat terjadi karena beban tugas melampaui batas kemampuan individu sehingga menyebabkan kelelahan pada diri individu
- b) *Control* atau pengawasan, di mana *academic burnout* dapat terjadi karena adanya penurunan pencapaian akademik sebab individu kehilangan agau kehabisan cara dalam mengatasi kelelahan yang diakibatkan tugas akademik.
- c) *Reward* atau penghargaan, di mana *academic burnout* dapat terjadi karena *reward* atau hadiah tidak diberikan dengan baik dan memadai. Hadiah tersebut dapat berupa penghargaan finansial seperti hadiah maupun penghargaan sosial yang berupa dukungan dan pujian dari guru, keluarga atau teman-teman.
- d) *Community* atau komunitas, di mana *academic burnout* dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan seperti berbagi pujian, kenyamanan, kebahagiaan, dan humor dengan orang-orang di sekitar

individu yaitu guru, tkeluarga ataupun teman. Sebab, dukungan sosial semacam ini meneguhkan kembali ketangguhan individu dalam rangka mencapai nilai akademik yang baik.

- e) *Fairness* atau keadilan, di mana *academic burnout* dapat terjadi karena adanya rasa ketidakadilan di lingkungan akademik. Seperti ketimpangan tugas dan kegiatan akademik yang melampaui kemampuan siswa.
- f) *Values* atau nilai di mana benar dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara nilai individu dan lingkungan.<sup>43</sup>

2) Faktor individu yang menjadi penyebab terjadinya *academic burnout* di antaranya adalah:

- a) Karakteristik demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, kedudukan, dan tingkat pendidikan
- b) Karakteristik kepribadian yang meliputi *levels of hardiness* yaitu tingkat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi dan mengelola stres dengan baik, *locus of control* atau keyakinan seseorang tentang apakah keberhasilan atau kegagalan dalam hidupnya disebabkan oleh dirinya sendiri (internal) atau oleh kekuatan dari luar (eksternal), *coping style* yakni cara atau upaya seseorang untuk mengelola dan merespons situasi stres atau tuntutan

<sup>43</sup> Christina Maslach, Wilmar B Schaufeli, dan Michael P Leiter, *Job burnout*, 2001, 397–422.

yang dirasa sulit, serta *self esteem* atau harga diri, yaitu cara seseorang dalam memandang, menilai, menghargai, dan mencintai dirinya sendiri.

- c) Karakteristik tugas, tugas yang dapat menyebabkan *academic burnout* merupakan beban tugas yang berlebihan, hal ini diperkuat dengan strategi *coping defensif*, seperti menghindar (*avoidance*) dan menarik diri (*withdrawal*).
- d) Sikap individu terhadap tugas, individu yang berlebihan dan terlalu berambisi seringkali beresiko mengalami *academic burnout*
- e) Lingkungan sosial, yakni kurangnya dukungan sosial karena kurangnya keterikatan atau kelekatan individu dengan orang-orang di sekitarnya ataupun adanya konflik interpersonal.<sup>44</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>44</sup> Schaufeli, W.B., and Buunk, *Professional Burnout. Handbook of Work and Health Psychology*.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>45</sup> Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data mengenai hubungan *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember.

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif disebut juga dengan metode positivistik karena metode ini berlandas pada filsafat positivisme. Disebut metode kuantitatif karena penyajian data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisis data yang digunakan berbentuk statistik. Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini ditujukan untuk memperoleh kevalidan data agar mampu menemukan, memvalidasi dan dapat memperluas pengetahuan sehingga dapat digunakan secara bergantian untuk dapat memahami, memecahkan, serta mengevaluasi suatu masalah, khususnya pada bidang tertentu yang diteliti.<sup>46</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian korelasional yang dimaksudkan untuk menentukan dan mengetahui seberapa besar hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

berdasarkan koefisien korelasi.<sup>47</sup> Sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.<sup>48</sup> Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 2 Jember sebanyak 1.126 siswa.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dapat diambil melalui prosedur tertentu.<sup>49</sup> Dalam penelitian ini, pemilihan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.<sup>50</sup> Teknik *probability sampling* yang digunakan merupakan *cluster random sampling*.

<sup>47</sup> Novia Nurhayati dkk., “Correlational Research (Penelitian Korelasional),” *Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 3 (2025): 8–2.

<sup>48</sup> Nidia Suriani, Risnita, dan M. Syahrani Jailani, “Definisi Populasi,” *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 24–36.

<sup>49</sup> S. E. Yulianah, “Metodologi Penelitian Sosial,” *Syria Studies* 7, no. 1 (2022): 37–72.

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

Menurut Sugiyono, *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara membagi populasi menjadi kelompok-kelompok (klaster) yang lebih kecil, kemudian memilih sampel secara acak dari klaster-klaster tersebut. Teknik ini digunakan ketika populasi yang dipilih sangat luas dan sulit untuk mengambil sampel secara individual.<sup>51</sup>

Pemilihan *cluster* yang akan dijadikan sampel, diambil dengan cara diacak menggunakan spinner, dengan cara memasukkan nama-nama *cluster* ke dalam aplikasi. *Cluster* yang terpilih dalam proses tersebut kemudian akan menjadi responden yang mengisi kuesioner penelitian. Dalam penelitian ini, dipilih dan digunakan 4 *cluster* dari SMAN 2 Jember sebagai responden penelitian yaitu sebanyak 120 siswa siswa dari kelas X-7, X-9, XI-3, dan XI-6.

### C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilaksanakan melalui berbagai pengaturan, sumber dan cara. Tujuan utama penelitian yaitu untuk memperoleh data, maka tanpa mengetahui teknik pengumpulan data peneliti tidak akan mendapatkan data yang sesuai dengan standar data yang telah ditetapkan. Instrumen pengumpulan data merupakan alat ukur yang digunakan ketika penelitian untuk dipergunakan dalam menguji variabel yang

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).



diamati.<sup>52</sup> Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

#### 1. Angket/Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pernyataan kepada subjek untuk diisi jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek.<sup>53</sup> Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner yang berbentuk skala untuk diisi oleh siswa SMAN 2 Jember.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan instrumen penelitian dengan jenis skala likert. Skala likert yaitu digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan juga persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai variabel penelitian. Dengan menggunakan skala likert maka variabel yang akan diukur akan diperinci menjadi indikator variabel. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari pernyataan sangat negatif dan juga sangat positif, yakni dengan rincian sebagai berikut: 4 = SS (Sangat Tidak Setuju), 3 = TS (Tidak Setuju), 2 = S (Setuju), 1 = SS

(Sangat Setuju).

Tabel 3.1  
Skala Likert

No	Pernyataan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

Item pernyataan pada skala likert mempunyai dua jawaban respon yaitu *favorable* (F) atau setuju dan *unfavorable* (UF) atau tidak setuju. Kategori *favorable* (F) menunjukkan indikator yang bisa mendukung variabel yang akan diukur, sedangkan *unfavorable* (UF) menunjukkan indikator variabel yang bertolak belakang atau tidak mendukung variabel yang akan diukur dalam penelitian. Setiap item *favorable* (F) maupun *unfavorable* (UF) memiliki skor yang berbeda, skor tersebut dapat dilihat pada skala variabel yang telah ditentukan. Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala *Self Regulated Learning*

Skala *self regulated learning* peneliti susun berdasarkan teori *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman dengan 3 aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Peneliti menyusun 3 pernyataan *favorable* dan 3 pernyataan *unfavorable* pada masing-masing aspek sehingga terbentuk menjadi 18 item pernyataan.

Tabel 3.2

*Blueprint Self Regulated Learning Sebelum Uji Coba*

No	Aspek-Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Metakognisi	Merencanakan	1,3	4,5	4
		Melakukan evaluasi pembelajaran	2	6	2
2	Motivasi	Keyakinan siswa mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas	7	11	2
		Keyakinan siswa	8,9,10	12	4

		mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas			
3	Perilaku	Mengatur diri	-	18	1
		Memilah	15	16	2
		Memanfaatkan lingkungan/menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar	13,14,17	-	3
Jumlah			11	7	18

Hasil nilai *self regulated learning* diukur menggunakan skor skala likert, di mana semakin tinggi hasil dari jawaban subjek maka semakin besar pula nilai *self regulated learning* yang dimiliki subjek, sedangkan apabila semakin rendah hasil dari jawaban subjek maka semakin rendah nilai *self regulated learning* yang dimiliki subjek.

b. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* peneliti susun berdasarkan teori *academic burnout* yang telah dijelaskan oleh Schaufeli dengan 3 aspek pada MBISS (Maslach Burnout Inventory Student Survey), yaitu: *Exhaustion*, *Cynicism*, *Reduced Efficacy Academic*. Dalam skala ini terdapat 18 item pernyataan dengan rincian masing-masing aspek terdiri dari 6 pernyataan, yaitu 3 pernyataan *favorable* dan 3 pernyataan *unfavorable* untuk mengungkap setiap aspek *academic burnout*.

Tabel 3.3  
*Blueprint Academic Burnout* Sebelum Uji Coba

No	Aspek-aspek	Indikator	Item pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat studi, secara fisik,	3	2	2
		Kelelahan akibat studi, secara mental	1	4	2
		Kelelahan akibat studi, secara emosional	5	6	2
2.	<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	7,9,11	8,10,12	6
3.	<i>Reduced efficacy academic</i>	Menurunnya pencapaian akademik	13,15,17	14,16,18	6
Jumlah			9	9	18

Hasil nilai *academic burnout* diukur menggunakan skor skala likert, di mana semakin tinggi hasil dari jawaban subjek maka semakin besar pula nilai *academic burnout* yang dialami subjek, sedangkan apabila semakin rendah hasil dari jawaban subjek maka semakin rendah nilai *academic burnout* yang dialami subjek.

Sebelum angket digunakan, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa pengujian, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas terhadap skala yang akan digunakan, untuk memastikan kelayakan dan konsistensi alat ukur. Pengujian ini akan diberikan kepada sampel yang bukan bagian dari sampel utama dalam penelitian tetapi sampel dengan kriteria yang sama, yaitu siswa SMA Negeri Jember.

Maka dari itu peneliti menggunakan siswa SMAN 1 Jember sebagai sampel yang digunakan untuk menguji coba alat ukur. Berikut adalah beberapa macam pengujian alat ukur yang akan dilakukan

### 1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat valid atau tidak suatu alat ukur penelitian (instrumen). Dalam hal ini, validitas dapat diartikan sebagai kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa yang diukur atau mengetahui ketepatan alat ukur. Instrumen dapat dianggap valid apabila instrumen penelitian tersebut mampu memperoleh data yang tepat dari variabel yang diteliti. Metode yang digunakan untuk uji validitas adalah analisis korelasi, yaitu dengan mencari korelasi antara masing-masing item pertanyaan dari instrumen dengan skor semua item.<sup>54</sup>

Untuk melakukan uji validitas peneliti menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows* sebagai alat bantu dalam analisis uji validitas. Dengan membandingkan  $r$  angka pada  $r$  tabel dengan  $r$  angka yang dihitung. Terdapat ketentuan dalam pengambilan keputusan validitas yaitu:

- a) Apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka data tersebut bisa dikatakan valid

<sup>54</sup> Azizah Nur Chalimatusadiah, "Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 Nomor 1 (2025): 6637–43.

- b) Apabila  $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ , maka data tersebut dikatakan tidak valid.

Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas pada skala *self regulated learning* dan *academic burnout* dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows* sebagai alat bantu dalam analisis uji validitas. Dinyatakan valid apabila nilai  $r \text{ hitung}$  lebih besar dari  $r \text{ tabel}$  ( $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ ). Nilai  $r \text{ tabel}$  dalam penelitian ini adalah 0,355 jumlah responden ( $n$ ) sebanyak 31 ( $n=31$ ) dengan nilai signifikansi 5%. Berdasarkan jumlah sampel tersebut, nilai  $r \text{ tabel}$  yang digunakan sebagai acuan adalah 0,355. Item dinyatakan valid apabila nilai  $r \text{ hitung}$  melebihi angka tersebut.

Uji validitas dilakukan kepada siswa SMAN 1 Jember dengan jumlah 31 siswa dari kelas X. Dari hasil uji validitas pada 18 item pernyataan pada skala *self regulated learning* terdapat 11 item pernyataan yang valid, dengan rincian sebagai

berikut:

Tabel 3.4

*Blueprint Self Regulated Learning* Setelah Uji Coba

No	Aspek-Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Metakognisi	Merencanakan	-	4	1
		Melakukan evaluasi pembelajaran	2	6	2
2	Motivasi	Keyakinan siswa mengenai	7	11	2

		kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas			
		Keyakinan siswa mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas	8,9	-	2
3	Perilaku	Mengatur diri	-	18	1
		Memilah	15	16	2
		Memanfaatkan lingkungan/menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar	14	-	1
Jumlah			6	5	11

Lebih lanjut, dari hasil uji validitas pada 18 item pernyataan pada skala *academic burnout*, terdapat 11 item pernyataan yang valid, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.5  
*Blueprint Academic Burnout Setelah Uji Coba*

No	Aspek-Aspek	Indikator	Item pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat studi secara fisik	3	-	1
		Kelelahan akibat studi secara mental	1	-	1
		Kelelahan akibat studi secara emosional	5	-	1
2.	<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	7,9,11	8	4
3.	<i>Reduced efficacy academic</i>	Menurunnya pencapaian akademik	13,15,17	16	4
Jumlah			9	2	11



## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengukur sejauh mana suatu alat ukur (instrumen penelitian) dapat memberikan hasil yang konsisten dan stabil ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Dalam konteks penelitian atau pengujian, reliabilitas merujuk kepada kemampuan alat ukur untuk menghasilkan data yang konsisten dan bebas dari kesalahan yang besar. Pada dasarnya, uji reliabilitas mengukur variabel yang digunakan melalui pertanyaan yang digunakan dalam item instrumen penelitian. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai Cronbach's Alpha dengan tingkat signifikan yang digunakan.<sup>55</sup>

Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas pada skala *self regulated learning* dan *academic burnout* dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows* sebagai alat bantu dalam analisis uji reliabilitas. Sehingga dalam uji reliabilitas, instrumen

dinyatakan reliabel jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a) Jika nilai Cronbach's Alpha  $> 0.60$  maka instrumen dinyatakan konsisten atau reliabel
- b) Jika nilai Cronbach's Alpha  $< 0.60$  maka instrumen dinyatakan tidak konsisten atau tidak reliabel

<sup>55</sup> Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS* (Guepedia, 2021).

Berikut adalah hasil uji reliabilitas dari skala *self regulated learning* dan *academic burnout* setelah dilakukan uji coba alat ukur kepada siswa SMAN 1 Jember dengan jumlah 31 siswa dari kelas X:

Tabel 3.6  
Hasil Uji Reliabilitas *Self Regulated Learning*

<b>Reliability Statistics</b>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,751	11

Tabel 3.7  
Hasil Uji Reliabilitas *Academic Burnout*

<b>Reliability Statistics</b>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,754	11

Dari hasil uji reliabilitas, didapatkan hasil 0,751 untuk 11 item dari skala *self regulated learning* dan 0,754 untuk 11 item dari skala *academic burnout*. Nilai Cronbach's Alpha 0,751 dan 0,754 merupakan lebih dari 0.60, sehingga kedua instrumen tersebut dinyatakan konsisten atau reliabel.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui dan menentukan permasalahan yang harus diteliti, serta untuk mengetahui hal-hal tertentu secara mendalam melalui narasumber. Teknik wawancara yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara semi terstruktur kepada 3 siswa SMAN 2 Jember dengan inisial B, R, dan Z.

Wawancara ini dimulai dari isu yang dicakup dalam pedoman wawancara. Pedoman wawancara bukan merupakan jadwal seperti dalam penelitian kuantitatif, namun pedoman wawancara menjamin peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari partisipan. Sekuensi pertanyaan yang diberikan pada tiap partisipan tidak sama, di mana pertanyaan disesuaikan dengan proses wawancara dan jawaban tiap individu.<sup>56</sup> Hal ini dilakukan peneliti agar lebih mudah mengetahui dan mencari tahu lebih dalam mengenai gambaran kemampuan *self regulated learning* serta *academic burnout* yang dialami partisipan.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dan informasi melalui berbagai media seperti buku, gambar, dan juga dokumen lain yang digunakan untuk menyusun laporan dan menambah informasi untuk memperkuat penelitian.<sup>57</sup> Dokumentasi dalam penelitian ini menggunakan gambar kondisi lapangan, aktivitas yang dilakukan peneliti, serta bukti penyebaran kuesioner.

## D. Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi dengan distribusi normal atau mengikuti pola sebaran normal. Distribusi normal memiliki karakteristik simetris, di mana nilai modus, mean, dan median berada

<sup>56</sup> Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Indonesian Journal of Nursing* 11, no. 1 (2007): 35–40.

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

pada pusat distribusi.<sup>58</sup> Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui perangkat lunak *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows*. Tes ini mengevaluasi distribusi data terhadap distribusi normal secara statistik, sehingga data dapat dinilai berdistribusi normal jika mengikuti syarat berikut:

- a. Apabila hasil data penelitian memiliki hasil tingkat signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan berdistribusi normal
- b. Apabila hasil data penelitian memiliki hasil tingkat signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan tidak berdistribusi normal

## 2. Uji Linieritas

Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Uji linieritas ditujukan untuk mengetahui apakah secara signifikan, variabel yang diuji memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian dalam uji linearitas menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows*, dengan menggunakan Anova untuk menguji linieritas, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity*  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

<sup>58</sup> Rebina Putri Sonjaya dkk., "Pengujian Prasyarat Analisis Data Nilai Kelas : Uji Normalitas dan Uji Homogenitas," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1627–39.

- b. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity*  $< 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan pernyataan yang menggambarkan dugaan adanya hubungan antara dua atau lebih variabel yang dapat diuji secara empiris. Pengujian hipotesis berfungsi sebagai dasar dalam menentukan apakah suatu asumsi yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Melalui proses ini, peneliti dapat menilai apakah terdapat keterkaitan atau perbedaan yang signifikan antar variabel, sehingga hipotesis yang diajukan layak untuk diterima atau sebaliknya ditolak berdasarkan hasil analisis.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* atau *pearson correlation coefficient* dari Karl Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows*. Dengan ketentuan uji hipotesis sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

- b. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

Untuk melihat kategori kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian, dapat dilihat melalui pedoman kekuatan hubungan (*correlation coefficient*) berikut ini:

Tabel 3.8  
Rumus Pedoman Uji Hipotesis

Nilai Koefisien Korelasi	Interpretasi
0,00-0,19	Sangat rendah
0,20-0,39	Rendah
0,40-0,59	Cukup kuat
0,60-0,79	Kuat
0,80-1,00	Sangat kuat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa SMA Negeri 2 Jember dengan total jumlah responden sebanyak 120 siswa dengan rincian 47 siswa laki-laki dan 73 siswa perempuan.

##### 1. Profil SMAN 2 Jember

- a. Nama Lembaga: SMA Negeri 2 Jember (SMAN 2 Jember)
- b. Alamat: Jl. Jawa No. 16, Kel. Sumbersari, Kec. Sumbersari, Kab. Jember, Prov. Jawa Timur
- c. No. Telepon: 0331321375
- d. Kode Pos: 68121
- e. NPSN: 20523847
- f. Tahun Berdiri: 1978.<sup>59</sup>

##### 2. Sejarah Berdirinya SMAN 2 Jember

Sebelum menjadi SMAN 2 Jember, lokasi yang kini ditempati oleh sekolah adalah bagian dari SMA Negeri Jember, yang lebih dikenal sebagai SMAN 1 Jember, yang saat itu merupakan institusi pendidikan negeri. Setelah beroperasi selama dua tahun sebagai SMA Paralel SMAN 1 Jember, sekolah tersebut akhirnya dipisahkan menjadi dua dan diberikan nama SMAN 2 Jember untuk institusi yang baru.

---

<sup>59</sup> Dokumen sekolah



Penempatan sekolah ditetapkan oleh Bapak Soehartojo yang menjabat sebagai Kepala SMA Negeri 1 Jember dari tanggal 9 Januari 1978 hingga 31 Maret 1978, dan beliau juga menjadi Kepala Sekolah pertama di SMAN 2 Jember. Sebelum adanya bangunan sekolah, para siswa yang terbagi dalam dua kelas menyewa gedung SKKP yang kini dikenal sebagai SMPN 11 Jember. Para pengajar pada saat itu merupakan guru pinjaman dari SMAN 1 Jember. Pada waktu itu, jalan besar di depan sekolah belum ada; hanya tersedia jalan setapak serta area persawahan.

Tiga tahun setelahnya, tanah tersebut sudah dikembangkan menjadi gedung untuk SMAN 2 Jember di bawah kepemimpinan Bapak Soehardiman yang menjabat dari 1 April 1978 hingga 15 Maret 1982, dan di saat itu baru dibuka jalan besar yang dinamai Jalan Jawa. Selanjutnya, di bawah pimpinan Ibu Soesetijati yang periode jabatannya berlangsung dari 1 April 1982 sampai 18 Mei 1991, dilanjutkan oleh Bapak Iksan Soedadi dari 18 Mei 1991 hingga 1 Maret 1993, kemudian diteruskan oleh Bapak Soehardi, SH dari 23 Maret 1993 sampai 22 September 1998, dan berlanjut dengan Bapak Drs. Djupriyanto yang menjabat dari 22 September 1998 hingga 8 April 2003.

Berdasarkan catatan, antara 9 April 2003 hingga 7 April 2006, SMAN 2 Jember berada di bawah kepemimpinan Bapak Drs. I Wayan Wesa A, M.Si. Upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan semakin ditingkatkan melalui penerapan metode pembelajaran berbasis audio visual, serta pemasangan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas yang

memadai ini, SMAN 2 Jember berhasil menghasilkan lulusan yang kompeten di bidang informatika dan komunikasi dengan standar yang berskala nasional bahkan internasional.

Mulai dari 7 April 2006 hingga 5 Juli 2012, dengan fokus untuk meningkatkan kualitas pendidikan di bawah kepemimpinan Bapak Drs. Sukantomo, M.Si, bangunan SMAN 2 Jember dengan luas 10.996 m<sup>2</sup> meliputi 25 ruang kelas, 1 ruangan untuk Tata Usaha, 1 ruang untuk Kepala Sekolah, 1 ruang tamu, 1 ruang untuk guru, 1 ruang BP/BK, 1 ruang Kesiswaan, 1 ruangan Sarpras, serta 5 laboratorium yang terdiri dari laboratorium Fisika, Biologi, Kimia, Bahasa, dan Komputer. Selain itu, terdapat 1 ruang Klinik Kesehatan, 1 ruang Perpustakaan, 1 ruang KOPSIS, 2 ruang untuk ekstrakurikuler Pramuka dan Sismadapala, 1 ruang OSIS, 1 ruang Dapur, 1 ruang Prisma, 1 Musholla, 1 ruang Multi Media, 1 Aula, dan 1 ruang untuk penyimpanan barang. Pada tahun 2007, dibangun gudang olahraga seluas 15 m<sup>2</sup>, di tahun 2008, dibangun 2 ruang belajar di lantai II yang berukuran total 112 m<sup>2</sup> dan sebuah ruang Laboratorium Komputer dengan luas 98 m<sup>2</sup>. Tahun 2009, terdapat

pembangunan empat ruang kelas di lantai dua seluas 279 m<sup>2</sup>, ditambah pembangunan lapangan basket berukuran 22 m x 53,3 m.

Dengan adanya surat izin bangunan yang dikeluarkan oleh Kepala Dinas PU Cipta Karya pada 5 Juli 2010 yakni No.503.640/495/35.09.416/2010, kemudian juga dibangun laboratorium Bahasa berukuran 9 m x 8 m, ruang kesenian berukuran 9 m x 11 m,

ruang BK berukuran 9 m x 8 m, ruang waka kesiswaan berukuran 9 m x 10 m, waka Sarpras dan Bendahara DSP3 Insidental berukuran 9 m x 6 m, serta enam ruang kamar mandi siswa dengan ukuran 2 m x 10,8 m menjadikan total luasnya 21,6 m<sup>2</sup>, pagar dinding di bagian depan memiliki ukuran 2,5 m x 9 m dengan total luas 236 m<sup>2</sup>, sebuah ruang untuk pos satpam seluas 6,6 m<sup>2</sup>, dan pada tahun 2011, telah dibentuk sebuah ruang untuk guru seluas 173,72 m<sup>2</sup>, bersama dengan ruang waka kurikulum seluas 55 m x 73 m, serta teras untuk ruang guru yang berukuran 22,3 m<sup>2</sup>, dan kamar mandi serta WC untuk guru dengan luas 6,72 m<sup>2</sup>.

Terdapat juga ruang operator berukuran 7,2 m<sup>2</sup>, dapur seluas 8,4 m<sup>2</sup>, laboratorium Kimia dengan ukuran 135,78 m<sup>2</sup>, ruang ISO seluas 49,29 m<sup>2</sup>, dan di lantai dua dibangun Lab Kimia berukuran 14,6 m x 9,3 m. Di sana juga terdapat Ruang TRRC (Teacher Resource Research Centre) dengan dimensi 9,3 m x 6,4 m, ruang ISO seluas 49,29 m<sup>2</sup>, serta sebuah Aula Serba Guna di bagian belakang ruang guru yang memiliki ukuran 36 m x 19 m, dan pembangunan Masjid Baabussalam yang

didanai secara mandiri/swadana serta diresmikan pada tanggal 22 Juni 2013, mencakup pembangunan dua ruang kelas dari dana RKB.

Selanjutnya, dari tanggal 18 Juli 2012 hingga 3 Januari 2016, di bawah kepemimpinan Bapak Hariyono, S. TP, SMAN 2 Jember mengalami transformasi besar pada tampilan depan gereja dan bangunan. Dengan dua ruang kelas baru di atas yang didanai oleh RKB APBN tahun

2013, enam ruang kelas baru di lantai bawah yang terdiri dari lima ruang dengan anggaran DAK APBD tahun 2015 dan satu ruang lagi dari pendanaan mandiri (DSP3 Insidental), serta tiga ruang kelas tambahan di atas yang dibiayai oleh APBN tahun 2015, dan dua ruang kelas baru dari anggaran DAK pada tahun 2015, ruang TRRC diubah menjadi ruang Lab PAI.

Pada tahun yang sama, terdapat dua ruang untuk Lab Biologi dan Lab Fisika yang didanai oleh APBD kontraktual Tahun 2016. Ruang kelas XI IPS2 diganti menjadi ruang Lab komputer pada tahun 2016, sedangkan kelas XI IPS1 berfungsi sebagai ruang TRRC/Loby di tahun yang sama. Mulai tanggal 4 Januari 2016, Bapak Hariyono, STP diangkat kembali untuk menjabat sebagai Kepala SMA N 2 Jember hingga 31 Mei 2018. Pada 14 Juli 2017, sekolah menerima bantuan dari APBD Provinsi untuk 1 ruang Lab IPA dengan total nilai Rp. 306.676.000. Kemudian, pada 19 Juli 2017, diterima bantuan dari APBN Jakarta untuk 15 paket rehabilitasi ruang kelas dan toilet dengan total nilai Rp. 753.215.000. Lalu, pada 24 Agustus 2017, dibantu oleh APBN Jakarta untuk 1 paket

sarana prasarana pembuatan tempat parkir siswa dengan nilai Rp. 100.000.000, serta pembangunan laboratorium Fisika dan Kimia dan tambahan kamar mandi siswa yang didanai oleh komite sekolah.

Pada 2 Juni 2018, Bapak Dr. Rosyid, M.Si, MP diangkat sebagai Plt Kepala SMAN 2 Jember hingga 28 Desember 2018. Kemudian, mulai dari 2 Januari 2019 hingga 31 Juli 2021, Bapak Drs. Edy Suyono, M.Si.

berfokus pada peningkatan mutu pendidikan. Di tahun ajaran 2019/2020, dibangun kantin dengan 17 lapak, dan kemudian menerima dukungan dari DAK untuk rehabilitasi empat ruang kelas, yaitu kelas XI A7, A8, S1, dan S2. Pada 2020, dilakukan perbaikan pada koridor tengah (Lapangan Basket) serta pengecatan dinding depan kelas XII A1. Selama tahun 2020/2021, dilaksanakan pengecatan pada ruang kelas XI A4 hingga A6 dan pelituran meja serta kursi di kelas XI A1 sampai A8, ditambah pengecatan atap kelas XI A1 hingga A5 serta rehabilitasi Aula.

Dari tanggal 1 Agustus 2021 sampai dengan 1 Desember 2022, kepemimpinan dilanjutkan oleh Bapak Dr. Moh. Edi Suyanto, M. Pd, yang menjabat sebagai Plt. Kepala SMAN 2 Jember. Dalam tahun ajaran 2022/2023, dilakukan pembangunan Laboratorium Fisika dan tangga Laboratorium menggunakan dana DAK serta pemberian paving di halaman depan. Kemudian, sejak 2 Desember 2022, Ibu Dora Indriana, S. Pd, M. Pd diangkat sebagai Kepala SMAN 2 Jember hingga saat ini.<sup>60</sup>

### 3. Struktur Organisasi SMAN 2 Jember

Kepala Sekolah : Dora Indriana, S.Pd, M.Pd

Ketua Komite Sekolah : Drs. Djupriyanto, M.Si

Koordinator TU : Dwi Kriswahyudi, S.Kom

Waka Humas : Endang Wiji L, M.Pd

Waka Kesiswaan : Indra Setiawan S.Pd

Waka Sarana Prasarana : Drs. Ansori, M.Pd.I

---

<sup>60</sup> Dokumen sekolah

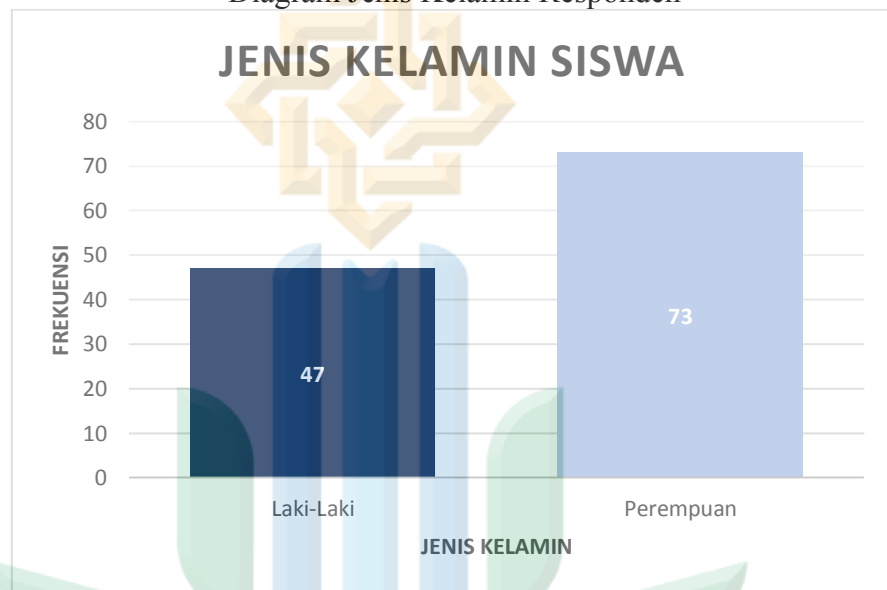
Waka Kurikulum : Kristin Ambarwati, S.Pd.<sup>61</sup>

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Responden Penelitian

#### a. Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.1  
Diagram Jenis Kelamin Responden



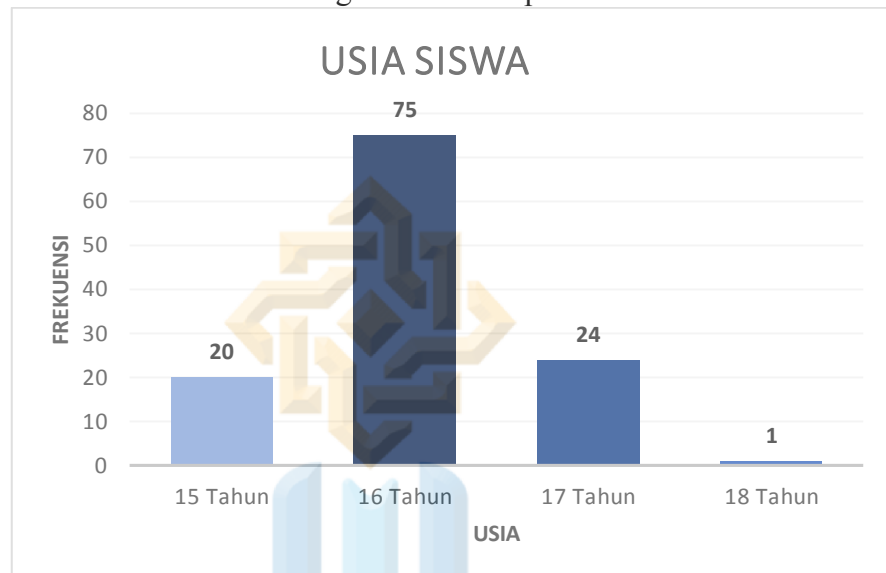
Sampel atau responden penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa SMAN 2 Jember sebanyak 120 siswa yang terdiri dari 47 siswa laki-laki dan 73 siswa perempuan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>61</sup> Dokumen sekolah

b. Deskripsi responden berdasarkan usia

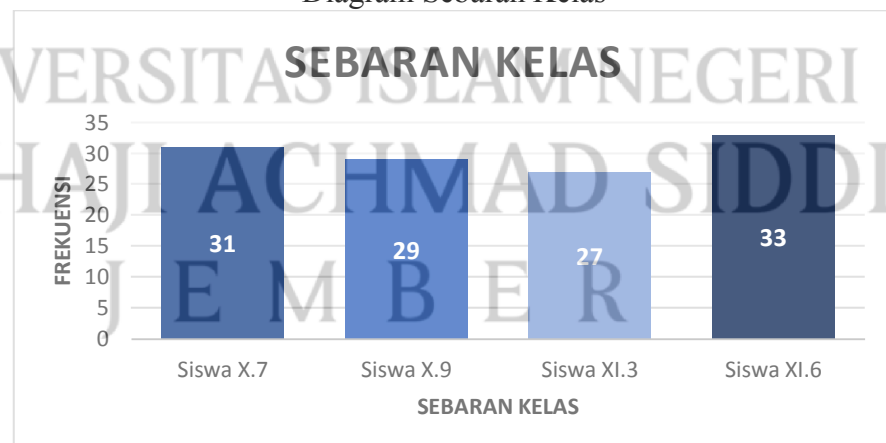
Gambar 4.2  
Diagram Usia Responden



Responden penelitian yang digunakan merupakan siswa SMAN 2 Jember yang terdiri dari 120 siswa dengan rincian sebagai berikut: 20 siswa dengan usia 15 tahun, 75 siswa dengan usia 16 tahun, 24 siswa dengan usia 17 tahun, dan 1 siswa dengan usia 18 tahun.

c. Deskripsi responden berdasarkan sebaran kelas

Gambar 4.3  
Diagram Sebaran Kelas





Responden penelitian yang digunakan merupakan siswa SMAN 2 Jember yang terdiri dari 120 siswa dengan rincian 31 siswa dari kelas X-7, 29 siswa dari kelas X-9, 27 siswa dari kelas XI-3, dan 33 siswa dari kelas XI-6.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.1  
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Regulated Learning</i>	120	28	43	36,23	3,253
<i>Academic Burnout</i>	120	15	36	24,97	3,783

Berdasarkan dari hasil uji statistik deskriptif yang dilakukan pada penelitian, maka dapat diketahui nilai dari variabel *self regulated learning* dengan jumlah responden sebanyak 120 siswa memiliki nilai minimal 28, maximal 43, mean atau rata-rata 36,23 dan standar deviasi 3,253. Sedangkan pada variabel *academic burnout* dengan jumlah responden 120 siswa memiliki nilai minimum 15, maximum 36, mean atau rata-rata 24,97 dan standar deviasi 3,783.

## 3. Deskripsi kategorisasi data hasil

Untuk mengetahui tingkat rendah, sedang, atau tinggi skor sebuah variabel maka dilakukan pembagian kategori pada data hasil yang telah diperoleh dari responden. Untuk mengetahui kategorisasi data tersebut dilakukan penghitungan menggunakan rumus berikut:

Tabel 4.2  
Rumus Kategori Data

Kategori Data	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M: *Mean*

SD: *Standar Deviation*

a. Kategorisasi *Self Regulated Learning*

Tabel 4.3  
Kategorisasi *Self Regulated Learning*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase	Persentase kumulatif
Rendah	$X < 33$	11	9,2%	9,2%
Sedang	$33 \leq X < 40$	87	72,5%	81,7%
Tinggi	$40 \leq X$	22	18,3%	100%
Total		120	100%	

Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh tingkat *self regulated learning* rendah dengan persentase 9,2% dengan rincian sebanyak 11 responden, tingkat *self regulated learning* yang sedang dengan persentase 72,5% dengan rincian sebanyak 87 responden.

Sedangkan *self regulated learning* tingkat tinggi dengan jumlah persentase 18,3% sebanyak 22 responden. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMAN 2 Jember memiliki kemampuan *self regulated learning* dengan tingkat sedang.

b. Kategorisasi *Academic Burnout*

Tabel 4.4  
Kategorisasi *Academic Burnout*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase	Persentase kumulatif
Rendah	$X < 22$	22	18,3%	18,3%
Sedang	$22 \leq X < 29$	82	68,3%	86,7%
Tinggi	$29 \leq X$	16	13,3%	100%
Total		120	100%	

Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh tingkat *academic burnout* yang rendah dengan persentase 18,3% dengan rincian sebanyak 22 responden, tingkat sedang dengan persentase 68,3% dengan rincian sebanyak 82 responden, dan *academic burnout* tingkat tinggi dengan jumlah persentase 13,3% dengan rincian 16 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 2 Jember mengalami *academic burnout* dengan tingkat sedang.

## C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

## 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi dengan distribusi normal atau mengikuti pola sebaran normal. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *softwer Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26.0 for Windows*. Tes ini memeriksa apakah distribusi data sesuai dengan distribusi normal secara statistik, di mana data dianggap berdistribusi normal jika hasil

signifikansinya  $> 0,05$ . Sebaliknya, bila hasil significansinya  $< 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 4.5  
Uji Normalitas

<i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>			
N	Variabel	Signifikansi (2-tailed)	Keterangan
120	<i>Self Regulated Learning</i>	0,200	Normal
120	<i>Academic Burnout</i>	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka dapat diketahui variabel *self regulated learning* dan *academic burnout* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Maka dapat *disimpulkan* bahwasanya  $0,200 > 0,05$  yang berarti data dari kedua variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah ada hubungan yang signifikan dan linier antara variabel yang diujikan. Ujian ini berfungsi sebagai syarat dasar dalam analisis korelasi atau regresi linier.

Proses pengujian untuk linearitas menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS) Versi 26.0* untuk *Windows*, dengan memanfaatkan Anova guna melakukan uji linearitas. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan adanya hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Namun, jika nilai signifikansi *deviation from linearity*

untuk kedua variabel kurang dari 0,05, berarti tidak terdapat hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Berikut ini adalah hasil pengujian linearitas dalam penelitian ini:

Tabel 4.6  
Uji Linieritas

<i>Anova Table</i>		
Variabel	<i>Sig. deviation from linearity</i>	Keterangan
<i>Self Regulated Learning dan Academic Burnout</i>	0,506	Linier

Dari hasil data tersebut maka dapat diketahui nilai *deviation from linearity* sebesar 0,506. Maka dapat disimpulkan  $0,506 > 0,05$  di mana variabel *self regulated learning* dan *academic burnout* membentuk garis lurus, sehingga dapat dikatakan linier.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah pernyataan yang menggambarkan dugaan mengenai adanya keterkaitan antara dua atau lebih variabel yang dapat diuji dengan cara empiris. Pengujian hipotesis berperan penting dalam menentukan apakah asumsi yang diajukan bisa diterima atau sebaliknya, harus ditolak. Melalui langkah ini, peneliti dapat mengevaluasi apakah terdapat hubungan atau perbedaan yang signifikan di antara variabel-variabel, sehingga dari hasil analisis tersebut, bisa diputuskan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak.

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi Product Moment atau koefisien korelasi pearson dari Karl Pearson, yang bertujuan untuk mengidentifikasi

hubungan antara variabel independen yaitu *self regulated learning* dan variabel dependen yaitu *akademik burnout*. Proses analisis dilakukan dengan bantuan *softwer Statistical Program for Social Science (SPSS) Versi 26.0* untuk Windows. Adapun ketentuan yang digunakan, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  akan ditolak dan  $H_1$  diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Sebaliknya apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Berikut adalah hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

Tabel 4.7  
Uji Hipotesis

<b><i>Correlations</i></b>		
<b><i>Self regulated learning</i></b>	<i>Pearson correlation</i>	-0,375
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000
<b><i>Academic burnout</i></b>	<i>Pearson correlation</i>	-0,375
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Berdasarkan hasil tabel diatas maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang artinya  $0,000 < 0,05$ . Dengan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Maka pengujian hipotesis ini dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

Sedangkan nilai *pearson correlation* pada variabel *self regulated learning* dengan *academic burnout* memiliki korelasi yang sedang dan bernilai negatif, yaitu dengan nilai  $-0,375$ . Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember.

Lebih lanjut, dengan nilai *pearson correlation* sebesar  $-0,375$ , dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* sebesar  $37,5\%$ , sehingga sebanyak  $62,5\%$  variabel *academic burnout* berhubungan dengan variabel lain.

#### D. Pembahasan

Dari hasil penyebaran kuesioner penelitian, didapatkan kategorisasi data bahwa siswa SMAN 2 Jember memiliki tingkat kemampuan *self regulated learning* yang berbeda-beda, yakni dengan rincian tingkat *self regulated learning* rendah dengan persentase  $9,2\%$  dengan rincian sebanyak 11 responden, tingkat *self regulated learning* yang sedang dengan persentase  $72,5\%$  dengan rincian sebanyak 87 responden. Sedangkan *self regulated learning* tingkat tinggi dengan jumlah persentase  $18,3\%$  sebanyak 22 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMAN 2 Jember memiliki kemampuan *self regulated learning* dengan tingkat sedang.

Sedangkan dalam kategorisasi data *academic burnout* diperoleh tingkat *academic burnout* yang rendah dengan persentase  $18,3\%$  dengan



rincian sebanyak 22 responden, tingkat sedang dengan persentase 68,3% dengan rincian sebanyak 82 responden, dan *academic burnout* tingkat tinggi dengan jumlah persentase 13,3% dengan rincian 16 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 2 Jember mengalami *academic burnout* dengan tingkat sedang.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil analisis data statistik yang dilakukan pada penelitian terkait hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* siswa SMAN 2 Jember, dapat diketahui terdapat nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Sehingga dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

Sedangkan nilai *pearson correlation* pada variabel *self regulated learning* dengan *academic burnout* memiliki korelasi yang rendah dan bernilai negatif, yaitu dengan nilai -0,375. Selain itu, angka negatif (-) yang ditunjukkan menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember. Dengan nilai -0,375, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* sebesar 37,5%, sehingga sebanyak 62,5% variabel *academic burnout* berhubungan dengan variabel lain.

Meninjau hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik akan dapat mencegah risiko dalam mengalami *academic burnout*. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik, ia akan dapat melakukan perencanaan atau penentuan langkah yang tepat agar dapat mencapai hasil pembelajaran yang baik, pemantauan dan pengaturan diri dalam proses belajar sehingga mereka dapat lebih terkontrol dalam melakukan pembelajaran, serta melakukan evaluasi dan perbaikan apabila terdapat suatu penurunan pada hasil pembelajaran. Siswa yang dapat menerapkan hal tersebut tentu akan tercegah mengalami risiko *academic burnout*, sebab kelelahan akademik telah teratasi oleh perencanaan dan pengaturan yang telah ditetapkan individu dalam proses belajar.

Selain itu dengan nilai korelasi kedua variabel dalam penelitian ini termasuk dalam kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self regulated learning* bukan merupakan faktor tunggal yang dominan dan berkorelasi dengan *academic burnout*. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti merujuk kepada beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji pengaruh variabel independen lain terhadap *academic burnout*.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* merupakan kemampuan manajemen waktu yang dimiliki oleh siswa. Dalam wawancara, seorang siswa SMAN 2 Jember mengatakan bahwa ia memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik sehingga ia dapat mengatasi *academic burnout*. Hal ini dapat dilihat melalui pernyataannya bahwa ia

selalu belajar dengan rajin agar dapat mencapai impiannya dan selalu mengerjakan tugas tepat waktu agar mendapat nilai bagus.<sup>62</sup>

Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh I Kadek Erwin Setiawan dan rekan-rekan dengan judul “Hubungan antara Manajemen Waktu dan Kelelahan Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja”. Dari analisis yang dilakukan, terdapat hasil korelasi yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,621. Berdasarkan tabel kategori data dan makna hubungan antara kedua variabel, jelas bahwa hubungan antara manajemen waktu dan kelelahan akademik adalah kuat. Selain itu, angka negatif (-) yang ditunjukkan menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Artinya, semakin baik keterampilan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka rasakan dan sebaliknya. Kelelahan akademik yang semakin tinggi pada mahasiswa berkorelasi dengan kemampuan manajemen waktu yang semakin rendah.

Selain itu, setelah meninjau hasil dari uji hipotesis dalam penelitian yang menggunakan analisis parametrik *Pearson Product Moment*, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kelelahan akademik dengan nilai signifikan ( $p$ )  $< 0,01$ . Interaksi antara kedua variabel ini menunjukkan signifikansi, karena jika mahasiswa yang bekerja tidak dapat mengatur kepentingan dan aktivitas mereka dengan baik, maka akan muncul tekanan yang dapat menyebabkan kelelahan akademik. Demikian juga, sebaliknya, saat mahasiswa mengalami kelelahan akademik, mereka

---

<sup>62</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 24 November 2025

kehilangan motivasi untuk berupaya, bahkan dalam mencari hiburan, yang berujung pada pengaturan waktu yang kurang efektif.<sup>63</sup>

Salah satu siswa SMAN 2 Jember lainnya juga mengatakan bahwa ia memiliki kemampuan *self efficacy* yang baik, hal ini dibuktikan melalui ungkapannya dalam proses wawancara, bahwa ia menganggap kesulitan dalam pembelajaran sebagai pelatihan atau pengembangan diri yang sejalan dengan aspek *self efficacy* yaitu *level, generality*, dan *strength*. *Level* mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dipilih individu, *generality* berkaitan dengan seberapa luas kepercayaan diri seseorang di berbagai situasi, dan *strength* adalah tingkat keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya.<sup>64</sup>

Penelitian yang relevan untuk ditinjau adalah studi berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa” yang ditulis oleh Lestari Relinda Romauli Rumapea dan rekan-rekan. Dalam studi ini, ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* sebesar 20,73% di kalangan Mahasiswa Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana selama pandemi, yang menjadi objek penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 51,30% mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *academic burnout* dengan kondisi yang tergolong sedang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa

<sup>63</sup> I Kadek Erwin Setiawan, Ni Ketut Jeni Adhi, dan Yashinta Levy Septiarly, *Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout Mahasiswa Universitas X yang Bekerja*, 6, no. 3 (2023): 806–16.

<sup>64</sup> Wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 24 November 2025

merasakan kelelahan yang mencakup kelelahan baik fisik maupun emosional yang diakibatkan oleh tekanan akademik (*exhaustion*), merasakan pesimisme, kurangnya minat terhadap pekerjaan akademik, atau menunjukkan sikap sinis terhadap tugas dan aktivitas akademik lainnya (*cynicism*), serta merasakan kurangnya kompetensi sebagai seorang mahasiswa (*professional efficacy*).<sup>65</sup>

Selain itu, dapat dilihat melalui penelitian yang dilakukan oleh Christina Primer Diningtyas Yosalia dan Christiana Hari Soetjningsih tentang “Dukungan Sosial dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa UKSW yang sedang Menyusun Tugas Akhir”. Pada penelitian tersebut, ditemukan hasil koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,742$  dengan nilai signifikansi  $= 0,000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout*. Artinya, makin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka makin rendah *academic burnout*, sebaliknya makin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka semakin tinggi *academic burnout*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan besarnya jumlah sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y di penelitian ini merupakan 54,5%.<sup>66</sup>

Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa dukungan sosial merupakan satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya

<sup>65</sup> Lestari Relinda Romauli Rumapea dan Maria Nugraheni mardiyahayu, “Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Talenta* Vol 8, no. 1 (2022): 27–36.

<sup>66</sup> Christina Primer Diningtyas Yosalia dan Christiana Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa UKSW yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora* 7, no. 3 (2022): 413–20.

*academic burnout*. Hal ini selaras dengan ungkapan salah satu siswa SMAN 2 Jember, bahwa ia memiliki dukungan sosial yang baik. Ia mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang membuatnya terus bersemangat dalam mencapai prestasi. Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa selain kemampuan *self regulated learning* terdapat kemampuan-kemampuan lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout*.<sup>67</sup>

Selain itu dari hasil wawancara, siswa SMAN 2 Jember juga mengaku kesulitan karena tugas akademik yang terlalu banyak serta kegiatan yang cukup padat. Hal ini dikarenakan mereka mendapat tugas presentasi hampir setiap hari selama kurang dari seminggu, selain itu aktivitas akademik yang cukup padat membuat siswa kewalahan dan terkuras energinya, sehingga berakibat pada *academic burnout*.<sup>68</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian “*Relationship between academic stress and academic burnout in the first semester of 2022 students at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon*” yang ditulis oleh Melani Christy Rabuka dkk. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon dengan *p value* 0,02.<sup>69</sup>

<sup>67</sup> wawancara Z, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>68</sup> Wawancara B, siswa SMAN 2 Jember, 13 Oktober 2025

<sup>69</sup> Melani Christy Rabuka, Grace Latuheru, dan Yuniasih Taihuttu, “Relationship between academic stress and academic burnout in the first semester of 2022 students at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon,” *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences* 1, no. 1 (2022): 37–48.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data statistik yang dilakukan pada siswa SMAN 2 Jember dapat diketahui terdapat nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*. Sehingga dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*.

Sedangkan nilai *pearson correlation* pada variabel *self regulated learning* dengan *academic burnout* memiliki korelasi yang rendah dan bernilai negatif, yaitu dengan nilai  $-0,375$ . Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan *academic burnout*, di mana semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi *academic burnout* pada siswa SMAN 2 Jember. Lebih lanjut, dengan nilai hasil *pearson correlation* yakni  $-0,375$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* sebanyak 37,5%, sedangkan sebanyak 62,5% *academic burnout* memiliki hubungan atau berkorelasi dengan variabel lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa SMAN 2 Jember memiliki tingkat *self regulated learning* yang sedang dengan persentase 72,5% dengan rincian sebanyak 87 responden. Selain itu mayoritas siswa SMAN 2 Jember juga mengalami *academic burnout* dengan



tingkat sedang dengan persentase 68,3% dengan rincian sebanyak 82 responden.

## B. Saran

Setelah melalui berbagai proses penelitian, peneliti memiliki tindakan hasil temuan di dalam pembahasan dan kesimpulan akhir penelitian yang nantinya bisa menjadi sebuah acuan untuk kajian tambahan selanjutnya. Berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan:

### 1. Bagi siswa SMAN 2 Jember

Siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *self regulated learning* atau kemampuan lainnya yang dapat mencegah risiko *academic burnout*.

### 2. Bagi Guru SMAN 2 Jember

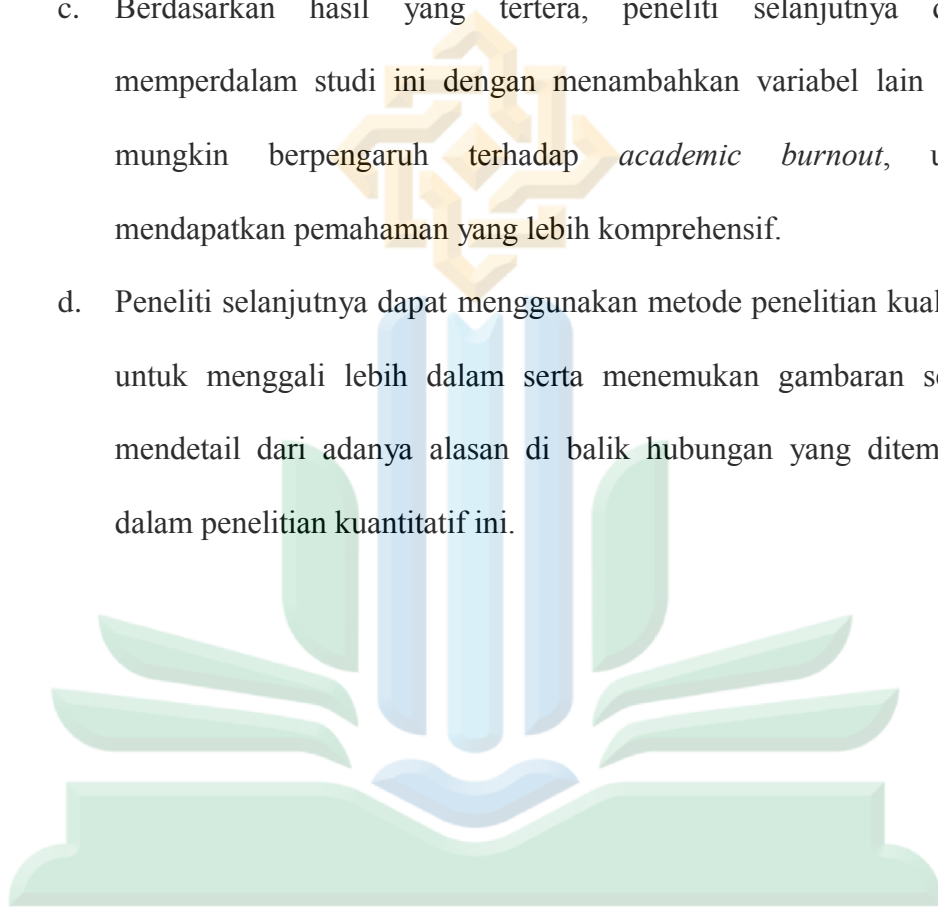
a. Guru SMAN 2 Jember diharapkan dapat mengetahui permasalahan siswa khususnya pada permasalahan *academic burnout* yang dialami oleh SMAN 2 Jember, serta melatih siswa dalam memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat mencegah risiko *academic burnout*.

b. Guru SMAN 2 Jember diharapkan dapat memunculkan solusi atas *academic burnout* yang dialami oleh siswa baik melalui pembaruan atau perbaikan dalam program belajar mengajar.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

a. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan atau referensi kepada peneliti selanjutnya

- b. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam waktu penelitian dan pemilihan sampel, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan merata sehingga diharapkan mendapatkan hasil secara menyeluruh.
- c. Berdasarkan hasil yang tertera, peneliti selanjutnya dapat memperdalam studi ini dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *academic burnout*, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.
- d. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam serta menemukan gambaran secara mendetail dari adanya alasan di balik hubungan yang ditemukan dalam penelitian kuantitatif ini.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

Adityaputra, Andrey Akira, dan Ermida Simanjuntak. "Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19." *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 2 (2023): 218–31. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>.

Ainurrahman. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Ambarwati, Triana Septi, Hera Heru Sri Suryanti, dan Ahmad Jawandi. *Peran Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout*. 6, no. 2 (2025): 379–92.

Aprianti, Kartin. *Peran Determinan Self Regulation Learning terhadap Academic Burnout Mahasiswa*. 5, no. 1 (2025): 14141–45.

Azizah Nur Chalimatusadiah. "Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 Nomor 1 (2025): 6637–43.

B. J. Zimmerman. "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview." *Routledge* 41, no. 2 (2002): 315. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>.

Darma, Budi. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Guepedia, 2021.

Fauziyah, Ulfi Tiya, Ai Nur Solihat, dan Kurniawan. "Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy terhadap Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi." *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 1, no. 5 (2024): 519–32.

Maslach, Christina, Wilmar B Schaufeli, dan Michael P Leiter. *Job burnout*. 2001, 397–422.

Nasruddin, Dedi, dan Lena Nessyana Pandjaitan. "Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 8, no. 3 (2024): 653–60. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i3.77810>.

Nasution, Husaini, dan Sri Murhayati. "Pengembangan Asumsi dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 13029–36.

Nurhayati, Novia, Tiara Lestari, Muhammad Win Afgani, dan Muhammad Isnaini. "Correlational Research (Penelitian Korelasional)." *Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 3 (2025): 8–2.

Penyusun, Tim. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Jember : Universitas Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.

- Pratiwi, Nabilla Pujias, Indri Astuti, dan Ana Fergina. *Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Academic Burnout Peserta Didik*. 12 (2023): 2924–31.
- Pristiwanti, Desi dkk. “Pengertian Pendidikan.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 1980 (2022): 1349–58.
- Putri, Ayilzi, Muhammad Alfiansyah, Siti Aisyah Panjaitan, Alde Rizky, dan Pratama Siregar. *Perintah Belajar dan Mengajar dalam Q . S . Al- ‘ Alaq Ayat 1 -5 Menurut Tafsir Ath-Thabari*. 7 (2023): 157–65.
- Rabuka, Melani Christy, Grace Latuheru, dan Yuniasih Taihuttu. “Relationship between academic stress and academic burnout in the first semester of 2022 students at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon.” *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences* 1, no. 1 (2022): 37–48.
- Rachmawati, Imami Nur. “Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara.” *Indonesian Journal of Nursing* 11, no. 1 (2007): 35–40.
- Rumapea, Lestari Relinda Romauli, dan Maria Nugraheni mardi Rahayu. “Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Talenta* Vol 8, no. 1 (2022): 27–36.
- Schaufeli, W.B., and Buunk, B.P. *Professional Burnout. Handbook of Work and Health Psychology*. Disunting oleh J.A.M. Schabracq, M.J., Winnubst dan C.L. Cooper. 1966.
- Schaufeli, Wilmar, dan Dirk Enzmann. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. CRC Press Books, 1998.
- Setiawan, I Kadek Erwin, Ni Ketut Jeni Adhi, dan Yashinta Levy Septiarly. *Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout Mahasiswa Universitas X yang Bekerja*. 6, no. 3 (2023): 806–16.
- Shiddiq, Dicky Ash, dan Gumi Langerya Rizal. “Hubungan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi pada Masa Pandemi Covid-19.” *Attadib: Journal of Elementary Education* 5, no. 2 (2021): 171. <https://doi.org/10.32507/attadib.v5i2.1024>.
- Siddik, Dja’far. *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan Islam*. Citapustaka Media, 2006.
- Sonjaya, Rebina Putri, Farrel Rahma Aliyya, Syahandika Naufal, dan Muhammad Nursalman. “Pengujian Prasyarat Analisis Data Nilai Kelas: Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1627–39.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.

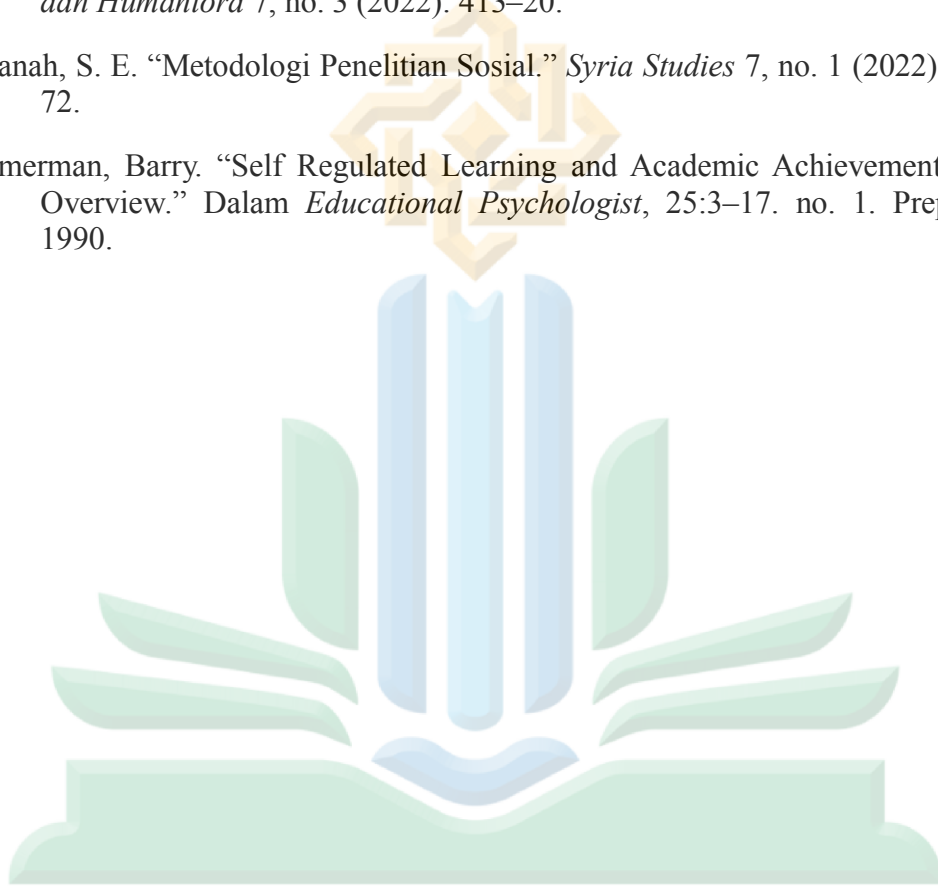
———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Suriani, Nidia, Risnita, dan M. Syahran Jailani. “Definisi Populasi.” *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 24–36.

Yosalia, Christina Primer Dinatingtyas, dan Christiana Hari Seotjiningasih. “Dukungan Sosial Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa UKSW yang Sedang Menyusun Skripsi.” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora* 7, no. 3 (2022): 413–20.

Yulianah, S. E. “Metodologi Penelitian Sosial.” *Syria Studies* 7, no. 1 (2022): 37–72.

Zimmerman, Barry. “Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview.” Dalam *Educational Psychologist*, 25:3–17. no. 1. Preprint, 1990.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sirli Qurrota Aini  
 NIM : 214103050050  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Fakultas : Dakwah  
 Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 25 November 2025  
 Saya yang menyatakan,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R



Sirli Qurrota Aini  
 NIM. 214103050050



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Matriks Penelitian

#### MATRIKS PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	ASPEK-ASPEK	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS	RUMUSAN PENELITIAN
Hubungan <i>Self Regulated Learning</i> dengan <i>Academic Burnout</i> pada Siswa SMAN 2 Jember	<i>Self</i>	Metakognisi	1. Angket	Penelitian ini Menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik dalam pengambilan sampel <i>n probability sampling</i>	H <sub>0</sub> : tidak adanya hubungan antara <i>self regulated learning</i> dengan <i>academic burnout</i> pada siswa SMAN 2 Jember H <sub>1</sub> : adanya hubungan antara <i>self regulated learning</i> dengan <i>academic burnout</i> pada siswa SMAN 2 Jember	Apakah terdapat hubungan antara <i>self regulated learning</i> dengan <i>academic burnout</i> pada siswa SMAN 2 Jember
	<i>Regulated</i>	Motivasi	2. Wawancara			
	<i>Learning</i>	Perilaku	3. Dokumentasi			
	<i>Academic</i>	<i>Exhaustion</i>				
	<i>Burnout</i>	<i>Cynicism</i>				
		<i>Reduced Personal Accomplishment</i>				



**Lampiran 2. Data Tabulasi *Tryout Self Regulated Learning***

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	TOTAL
1	4	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	4	2	3	2	3	53
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	1	3	54
3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	53
4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	56
5	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	1	2	55
6	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	2	2	1	4	53
7	3	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	1	3	57
8	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	47
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	2	3	62
10	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	57
11	3	4	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	57
12	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1	4	53
13	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	55
14	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	56
15	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	60
16	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	4	60
17	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	58
18	4	4	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	48
19	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	4	4	3	2	3	56
20	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	3	57
21	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	1	4	59
22	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	60
23	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	58
24	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	54
25	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	53
26	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	54
27	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	50
28	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	55
29	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	2	3	46
30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	45
31	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	2	3	56

Lampiran 3. Data Tabulasi *Tryout Academic Burnout*

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	TOTAL
1	2	4	3	3	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	3	2	3	1	41
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	1	39
3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	38
4	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	33
5	4	4	2	2	4	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	3	4	1	49
6	4	1	1	2	3	3	2	1	2	2	4	1	2	4	3	1	3	1	40
7	3	1	3	3	4	2	2	1	2	1	3	1	3	2	1	2	2	1	37
8	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	1	46
9	3	4	4	2	4	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	46
10	3	3	2	2	1	3	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	35
11	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	36
12	2	2	4	3	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	40
13	3	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	35
14	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	32
15	3	4	3	2	4	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	2	1	39
16	3	4	4	3	3	3	2	1	1	1	3	1	2	1	3	2	3	1	41
17	4	2	4	3	4	2	3	2	3	2	4	1	2	3	1	3	3	1	47
18	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	1	45
19	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	38
20	3	3	4	2	3	2	3	1	3	1	3	1	4	2	4	2	4	1	46
21	3	4	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	37
22	3	4	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	40
23	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	41
24	3	4	2	3	2	4	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	39
25	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	45
26	3	4	3	2	4	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	42
27	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	42
28	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	30
29	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	44
30	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	51
31	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	35

# Lampiran 4. Output SPSS Uji Validitas Kuesioner *Self Regulated Learning*

## SELF REGULATED LEARNING

		Correlations																		
		item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	item_6	item_7	item_8	item_9	item_10	item_11	item_12	item_13	item_14	item_15	item_16	item_17	item_18	skor_total
item_1	Pearson Correlation	1	.172	-.063	-.069	.024	.061	.456**	-.100	-.216	-.453*	.183	-.069	-.131	-.042	.136	.030	.446*	-.072	.169
	Sig. (2-tailed)		.355	.736	.710	.899	.745	.010	.591	.243	.011	.325	.710	.483	.823	.467	.874	.012	.702	.362
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_2	Pearson Correlation	.172	1	-.035	.250	.258	.444*	.134	.295	.035	-.260	.031	.141	.094	.092	.161	.340	-.092	.012	.432*
	Sig. (2-tailed)	.355		.852	.176	.162	.012	.473	.107	.852	.158	.867	.451	.616	.623	.387	.061	.624	.951	.015
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_3	Pearson Correlation	-.063	-.035	1	.451**	.058	.053	-.064	.032	.176	.116	.447*	.257	.128	-.014	-.082	.108	-.088	.058	.343
	Sig. (2-tailed)	.736	.852		.011	.756	.777	.734	.864	.344	.536	.012	.163	.493	.939	.663	.564	.639	.756	.059
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_4	Pearson Correlation	-.069	.250	.451*	1	.255	.215	-.166	.422*	.423*	-.105	.156	.119	.119	.113	.074	.141	-.175	.044	.458**
	Sig. (2-tailed)	.710	.176	.011		.167	.246	.373	.018	.018	.574	.402	.523	.525	.545	.692	.448	.345	.816	.010
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_5	Pearson Correlation	.024	.258	.058	.255	1	.322	.123	-.027	.393*	-.244	.093	-.053	-.217	.222	.037	.224	-.144	.018	.314
	Sig. (2-tailed)	.899	.162	.756	.167		.077	.510	.885	.029	.186	.619	.778	.240	.230	.845	.225	.441	.923	.086
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_6	Pearson Correlation	.061	.444*	.053	.215	.322	1	.315	.379*	.526**	-.104	.238	-.048	.221	.270	.440*	.337	-.030	.238	.714**
	Sig. (2-tailed)	.745	.012	.777	.246	.077		.084	.036	.002	.576	.197	.798	.233	.142	.013	.063	.873	.197	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_7	Pearson Correlation	.456**	.134	-.064	-.166	.123	.315	1	.106	.064	-.089	.374*	-.017	.038	.394*	.372*	.126	.121	.266	.524**
	Sig. (2-tailed)	.010	.473	.734	.373	.510	.084		.571	.734	.635	.038	.928	.837	.028	.039	.499	.518	.149	.002
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_8	Pearson Correlation	-.100	.295	.032	.422*	-.027	.379*	.106	1	.266	.000	.252	.061	.181	-.096	.074	-.050	-.177	-.076	.368*
	Sig. (2-tailed)	.591	.107	.864	.018	.885	.036	.571		.148	1.000	.171	.744	.330	.608	.694	.789	.341	.683	.042
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_9	Pearson Correlation	-.216	.035	.176	.423*	.393*	.526**	.064	.266	1	.231	.296	.131	-.042	.235	.312	.244	-.100	.366*	.619**
	Sig. (2-tailed)	.243	.852	.344	.018	.029	.002	.734	.148		.211	.106	.481	.824	.203	.088	.187	.594	.043	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Item_10	Pearson Correlation	-.453*	-.260	.116	-.105	-.244	-.104	-.089	.000	.231	1	.000	.315	-.373*	-.119	.000	.095	-.101	.115	.000
	Sig. (2-tailed)	.011	.158	.536	.574	.186	.576	.635	1.000	.211		1.000	.085	.039	.522	1.000	.611	.588	.539	1.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_11	Pearson Correlation	.183	.031	.447*	.156	.093	.238	.374*	.252	.296	.000	1	.156	-.071	.169	.103	.197	-.126	.508**	.545**
	Sig. (2-tailed)	.325	.867	.012	.402	.619	.197	.038	.171	.106	1.000		.402	.705	.363	.581	.288	.499	.004	.002
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_12	Pearson Correlation	-.069	.141	.257	.119	-.053	-.048	-.017	.061	.131	.315	.156	1	-.351	-.087	.144	.221	-.345	.333	.262
	Sig. (2-tailed)	.710	.451	.163	.523	.778	.798	.928	.744	.481	.085	.402		.053	.641	.441	.232	.057	.068	.154
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_13	Pearson Correlation	-.131	.094	.128	.119	-.217	.221	.038	.181	-.042	-.373*	-.071	-.351	1	.276	.096	.041	-.041	-.014	.178
	Sig. (2-tailed)	.483	.616	.493	.525	.240	.233	.837	.330	.824	.039	.705	.053		.133	.609	.826	.825	.941	.339
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_14	Pearson Correlation	-.042	.092	-.014	.113	.222	.270	.394*	-.096	.235	-.119	.169	-.087	.276	1	.110	.330	-.424*	.297	.394*
	Sig. (2-tailed)	.823	.623	.939	.545	.230	.142	.028	.608	.203	.522	.363	.641	.133		.557	.069	.017	.105	.028
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_15	Pearson Correlation	.136	.161	-.082	.074	.037	.440*	.372*	.074	.312	.000	.103	.144	.096	.110	1	.461**	.054	.179	.580**
	Sig. (2-tailed)	.467	.387	.663	.692	.845	.013	.039	.694	.088	1.000	.581	.441	.609	.557		.009	.772	.335	.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_16	Pearson Correlation	.030	.340	.108	.141	.224	.337	.126	-.050	.244	.095	.197	.221	.041	.330	.461**	1	-.025	.197	.596**
	Sig. (2-tailed)	.874	.061	.564	.448	.225	.063	.499	.789	.187	.611	.288	.232	.826	.069	.009		.895	.288	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_17	Pearson Correlation	.446*	-.092	-.088	-.175	-.144	-.030	.121	-.177	-.100	-.101	-.126	-.345	-.041	-.424*	.054	-.025	1	-.219	-.054
	Sig. (2-tailed)	.012	.624	.639	.345	.441	.873	.518	.341	.594	.588	.499	.057	.825	.017	.772	.895		.237	.773
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Item_18	Pearson Correlation	-.072	.012	.058	.044	.018	.238	.266	-.076	.366	.115	.508	.333	-.014	.297	.179	.197	-.219	1	.457**
	Sig. (2-tailed)	.702	.951	.756	.816	.923	.197	.149	.683	.043	.539	.004	.068	.941	.105	.335	.288	.237		.010
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
skor_total	Pearson Correlation	.169	.432*	.343	.458**	.314	.714**	.524**	.368	.619**	.000	.545**	.262	.178	.394*	.580**	.596**	-.054	.457**	1
	Sig. (2-tailed)	.362	.015	.069	.010	.086	.000	.002	.042	.000	1.000	.002	.154	.339	.028	.001	.000	.773	.010	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 5. Output SPSS Uji Validitas Kuesioner *Academic Burnout*

#### ACADEMIC BURNOUT

		Correlations																		
		item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	item_6	item_7	item_8	item_9	item_10	item_11	item_12	item_13	item_14	item_15	item_16	item_17	item_18	skor_total
item_1	Pearson Correlation	1	.029	-.134	.043	.253	.269	.224	-.074	.265	.010	.650**	-.107	.148	.157	.138	.130	.386*	-.244	.470**
	Sig. (2-tailed)		.879	.472	.818	.169	.143	.227	.694	.149	.957	.000	.566	.427	.398	.458	.486	.032	.186	.008
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_2	Pearson Correlation	.029	1	.128	.101	-.032	.297	.079	-.068	.153	-.264	-.185	-.110	.039	-.185	.118	.313	.051	.019	.251
	Sig. (2-tailed)	.879		.494	.589	.865	.105	.672	.715	.410	.152	.320	.556	.835	.320	.529	.087	.785	.919	.174
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_3	Pearson Correlation	-.134	.128	1	.211	.440*	-.090	.243	.146	.049	-.197	.049	.071	.313	-.197	.037	.111	.283	.054	.401*
	Sig. (2-tailed)	.472	.494		.255	.013	.632	.187	.432	.794	.289	.791	.705	.086	.288	.842	.553	.123	.775	.025
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_4	Pearson Correlation	.043	.101	.211	1	.076	.150	.219	.158	-.148	.093	.174	-.060	.028	.110	.050	.390*	.016	-.177	.320
	Sig. (2-tailed)	.818	.589	.255		.685	.420	.237	.397	.428	.619	.349	.749	.880	.556	.789	.030	.933	.341	.079
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_5	Pearson Correlation	.253	-.032	.440*	.076	1	.056	.286	-.088	.094	-.062	.525**	.224	.213	-.022	-.021	.426*	.150	-.221	.521**
	Sig. (2-tailed)	.169	.865	.013	.685		.767	.118	.640	.616	.738	.002	.226	.249	.906	.911	.017	.420	.231	.003
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_6	Pearson Correlation	.269	.297	-.090	.150	.056	1	.351	.149	.090	-.065	.188	.130	.136	-.224	.142	-.073	.076	-.191	.325
	Sig. (2-tailed)	.143	.105	.632	.420	.767		.053	.424	.632	.730	.311	.486	.465	.225	.446	.695	.685	.303	.075
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_7	Pearson Correlation	.224	.079	.243	.219	.286	.351	1	.237	.270	.249	.439*	.139	.295	.019	.207	.326	.433*	-.339	.659**
	Sig. (2-tailed)	.227	.672	.187	.237	.118	.053		.200	.141	.176	.014	.456	.107	.921	.263	.074	.015	.062	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_8	Pearson Correlation	-.074	-.068	.146	.158	-.088	.149	.237	1	.244	.436*	-.023	.211	.395*	.012	.112	.209	.170	.120	.374*
	Sig. (2-tailed)	.694	.715	.432	.397	.640	.424	.200		.186	.014	.903	.254	.028	.949	.550	.259	.360	.522	.038
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_9	Pearson Correlation	.265	.153	.049	-.148	.094	.090	.270	.244	1	.222	.215	.180	.397*	.136	.095	.120	.356*	.233	.502**
	Sig. (2-tailed)	.149	.410	.794	.428	.616	.632	.141	.186		.229	.246	.331	.027	.466	.610	.522	.049	.207	.004
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

item_10	Pearson Correlation	.010	-.264	-.197	.093	-.062	-.065	.249	.436*	.222	1	.179	.323	.144	.354	.171	.194	.163	.215	.319
	Sig. (2-tailed)	.957	.152	.289	.619	.738	.730	.176	.014	.229		.336	.077	.441	.051	.359	.296	.382	.246	.081
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_11	Pearson Correlation	.650**	-.185	.049	.174	.525**	.188	.439*	-.023	.215	.179	1	.128	.100	.293	.262	.226	.429*	-.331	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000	.320	.791	.349	.002	.311	.014	.903	.246	.336		.493	.594	.109	.154	.221	.016	.069	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_12	Pearson Correlation	-.107	-.110	.071	-.060	.224	.130	.139	.211	.180	.323	.128	1	.226	-.043	.138	-.220	-.069	.338	.248
	Sig. (2-tailed)	.566	.556	.705	.749	.226	.486	.456	.254	.331	.077	.493		.222	.820	.458	.234	.711	.063	.179
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_13	Pearson Correlation	.148	.039	.313	.028	.213	.136	.295	.395*	.397*	.144	.100	.226	1	-.188	.366*	.104	.311	.116	.547**
	Sig. (2-tailed)	.427	.835	.086	.880	.249	.465	.107	.028	.027	.441	.594	.222		.310	.043	.576	.089	.535	.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_14	Pearson Correlation	.157	-.185	-.197	.110	-.022	-.224	.019	.012	.136	.354	.293	-.043	-.188	1	.041	.036	.043	.229	.164
	Sig. (2-tailed)	.398	.320	.288	.556	.906	.225	.921	.949	.466	.051	.109	.820	.310		.827	.849	.818	.216	.378
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_15	Pearson Correlation	.138	.118	.037	.050	-.021	.142	.207	.112	.095	.171	.262	.138	.366*	.041	1	-.047	.582**	-.052	.483**
	Sig. (2-tailed)	.458	.529	.842	.789	.911	.446	.263	.550	.610	.359	.154	.458	.043	.827		.802	.001	.781	.006
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_16	Pearson Correlation	.130	.313	.111	.390*	.426*	-.073	.326	.209	.120	.194	.226	-.220	.104	.036	-.047	1	-.011	-.341	.432*
	Sig. (2-tailed)	.486	.087	.553	.030	.017	.695	.074	.259	.522	.296	.221	.234	.576	.849	.802		.952	.061	.015
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_17	Pearson Correlation	.386*	.051	.283	.016	.150	.076	.433*	.170	.356*	.163	.429*	-.069	.311	.043	.582**	-.011	1	-.089	.636**
	Sig. (2-tailed)	.032	.785	.123	.933	.420	.685	.015	.360	.049	.382	.016	.711	.089	.818	.001	.952		.632	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
item_18	Pearson Correlation	-.244	.019	.054	-.177	-.221	-.191	-.339	.120	.233	.215	-.331	.338	.116	.229	-.052	-.341	-.089	1	-.084
	Sig. (2-tailed)	.186	.919	.775	.341	.231	.303	.062	.522	.207	.246	.069	.063	.535	.216	.781	.061	.632		.653
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
skor_total	Pearson Correlation	.470**	.251	.401*	.320	.521**	.325	.659**	.374*	.502**	.319	.638**	.248	.547**	.164	.483**	.432*	.636**	-.084	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.174	.025	.079	.003	.075	.000	.038	.004	.081	.000	.179	.001	.378	.006	.015	.000	.653	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala *Self Regulated Learning***

Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel (5%)	Sig	Keterangan
X1	0.169	0.355	0.362	Tidak Valid
X2	0.432	0.355	0.015	Valid
X3	0.343	0.355	0.059	Tidak Valid
X4	0.458	0.355	0.010	Valid
X5	0.314	0.355	0.086	Tidak Valid
X6	0.714	0.355	0.000	Valid
X7	0.524	0.355	0.002	Valid
X8	0.368	0.355	0.042	Valid
X9	0.619	0.355	0.000	Valid
X10	0.000	0.355	1.000	Tidak Valid
X11	0.545	0.355	0.002	Valid
X12	0.262	0.355	0.154	Tidak Valid
X13	0.178	0.355	0.339	Tidak Valid
X14	0.394	0.355	0.028	Valid
X15	0.580	0.355	0.001	Valid
X16	0.596	0.355	0.000	Valid
X17	-0.054	0.355	0.773	Tidak Valid
X18	0.457	0.355	0.010	Valid

Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel (5%)	Sig	Keterangan
X1	0.432	0.355	0.015	Valid
X2	0.458	0.355	0.010	Valid
X3	0.714	0.355	0.000	Valid
X4	0.524	0.355	0.002	Valid
X5	0.368	0.355	0.042	Valid
X6	0.619	0.355	0.000	Valid
X7	0.545	0.355	0.002	Valid
X8	0.394	0.355	0.028	Valid
X9	0.580	0.355	0.001	Valid
X10	0.596	0.355	0.000	Valid
X11	0.457	0.355	0.010	Valid

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



**Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Skala *Academic Burnout***

Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel (5%)	Sig	Keterangan
Y1	0.470	0.355	0.008	Valid
Y2	0.251	0.355	0.174	Tidak Valid
Y3	0.401	0.355	0.025	Valid
Y4	0.320	0.355	0.079	Tidak Valid
Y5	0.521	0.355	0.003	Valid
Y6	0.325	0.355	0.075	Tidak Valid
Y7	0.659	0.355	0.000	Valid
Y8	0.374	0.355	0.038	Valid
Y9	0.502	0.355	0.004	Valid
Y10	0.319	0.355	0.081	Tidak Valid
Y11	0.638	0.355	0.000	Valid
Y12	0.248	0.355	0.179	Tidak Valid
Y13	0.547	0.355	0.001	Valid
Y14	0.164	0.355	0.378	Tidak Valid
Y15	0.483	0.355	0.006	Valid
Y16	0.432	0.355	0.015	Valid
Y17	0.636	0.355	0.000	Valid
Y18	-0.084	0.355	0.653	Tidak Valid

Item	<i>r</i> Hitung	<i>r</i> Tabel (5%)	Sig	Keterangan
Y1	0.470	0.355	0.008	Valid
Y2	0.401	0.355	0.025	Valid
Y3	0.521	0.355	0.003	Valid
Y4	0.659	0.355	0.000	Valid
Y5	0.374	0.355	0.038	Valid
Y6	0.502	0.355	0.004	Valid
Y7	0.638	0.355	0.000	Valid
Y8	0.547	0.355	0.001	Valid
Y9	0.483	0.355	0.006	Valid
Y10	0.432	0.355	0.015	Valid
Y11	0.636	0.355	0.000	Valid

**Lampiran 8. Blueprint Self Regulated Learning**

No	Aspek-Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba			Setelah Uji Coba		
			Item Pernyataan		Jumlah	Item Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Metakognisi	Merencanakan	1,3	4,5	4	-	4	1
		Melakukan evaluasi pembelajaran	2	6	2	2	6	2
2	Motivasi	Keyakinan siswa mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas	7	11	2	7	11	2
		Keyakinan siswa mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas	8,9,10	12	4	8,9	-	2
3	Perilaku	Mengatur diri	-	18	1	-	18	1
		Memilah	15	16	2	15	16	2
		Memanfaatkan lingkungan/menciptakan	13,14,17	-	3	14	-	1

		lingkungan yang mendukung aktivitas belajar						
Jumlah			11	7	18	6	5	11

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**Lampiran 9. Blueprint Academic Burnout**

No	Aspek-Aspek	Indikator	Sebelum Uji Coba			Setelah Uji Coba		
			Item Pernyataan		Jumlah	Item Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat studi, secara fisik,	3	2	2	3	-	1
		Kelelahan akibat studi, secara mental	1	4	2	1	-	1
		Kelelahan akibat studi, secara emosional	5	6	2	5	-	1
2	<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	7,9,11	8,10,12	6	7,9,11	8	4
3	<i>Reduced efficacy academic</i>	Menurunnya pencapaian akademik	13,15,17	14,16,18	6	13,15,17	16	4
Jumlah			9	9	18	9	2	11

## Lampiran 10. Kuesioner Sebelum Uji Coba

### Kuesioner Penelitian Skripsi

Nama Lengkap:

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dengan hormat, saya Sirli Qurrota Aini, mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember mengharapkan kesediaan Saudara/I untuk mengisi kuesioner yang akan digunakan untuk kelengkapan data tugas akhir skripsi saya.

Pada bagian ini terdapat beberapa pernyataan yang mungkin sesuai dengan keadaan anda. Silahkan berikan jawaban dengan memilih salah satu tingkat jawaban untuk menilai seberapa setuju anda pada pernyataan yang tersedia dengan keadaan yang anda alami saat ini. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang akan anda pilih.

Keterangan jawaban:

- **SS** = Sangat Setuju
- **S** = Setuju
- **TS** = Tidak Setuju
- **STS** = Sangat Tidak Setuju

Sebelum memberikan jawaban, silahkan membaca setiap pernyataan yang tersedia. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah. Mohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan jujur dan apa adanya.

#### Skala *Self Regulated Learning*

No	Item pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membuat rencana belajar untuk				

	mempermudah proses belajar				
2.	Saya melakukan evaluasi, apabila ada nilai pelajaran saya yang turun				
3.	Dalam belajar saya menggunakan metode belajar yang dapat mempermudah belajar				
4.	Ketika hendak ujian, saya memilih untuk tidak belajar atau mengulang materi yang telah saya catat				
5.	Ketika di kelas saya sering berbicara dengan teman, sehingga ketinggalan materi pelajaran				
6.	Saya tidak melakukan perbaikan dalam belajar, meski ada nilai pelajaran yang turun				
7.	Saya senang mengikuti kegiatan lomba karena itu dapat meningkatkan prestasi saya				
8.	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu, sebab saya memiliki impian masa depan				
9.	Saya memiliki target nilai rapot, sehingga saya antusias dalam mengikuti pelajaran				
10.	Saya selalu bersemangat ketika belajar di sekolah				
11.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang sulit, sehingga saya lebih memilih untuk mencontoh jawaban teman				
12.	Saya merasa bahwa apa yang saya pelajari di sekolah itu sia-sia				
13.	Saya selalu merapikan kamar sehingga				

	nyaman untuk digunakan belajar				
14.	Ketika saya tidak memahami suatu pelajaran, saya bertanya kepada guru atau teman				
15.	Saya selalu membuat catatan untuk mempermudah saya memahami pelajaran				
16.	Ketika belajar, saya tidak membuat ringkasan materi dengan bahasa sendiri untuk membantu saya memahami materi				
17.	Saya selalu mendiskusikan pelajaran dengan teman-teman, untuk membantu dalam memahami pelajaran				
18.	Saya memilih bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas sekolah				

**Skala Academic Burnout**

No	Item pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Akhir- akhir ini, saya merasa gagal karena nilai saya menurun				
2.	Saya tidak merasa lelah secara fisik karena kegiatan sekolah yang dilaksanakan dari pagi hingga sore				
3.	Saya merasa kelelahan karena harus bangun pagi setiap pagi dan berangkat ke sekolah				
4.	Saya merasa bersemangat meskipun sudah melalui banyak jam pelajaran				
5.	Saya pernah marah atau menangis karena merasa tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak				



6.	Saya tidak merasa bosan saat mendengarkan pelajaran jam terakhir di sekolah				
7.	Saya merasa kurang antusias ketika mendengarkan penjelasan guru				
8.	Saya merasa pelajaran di sekolah bermanfaat bagi kehidupan saya sehari-hari				
9.	Akhir-akhir ini, saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar				
10.	Saya meyakini pelajaran merupakan penambahan pengetahuan bagi saya				
11.	Saya merasa tidak dapat mencapai nilai rapot yang baik				
12.	Saya merasa belajar itu penting untuk membangun masa depan				
13.	Saya ragu bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan tugas belajar				
14.	Selama di kelas, saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian kepada pembelajaran				
15.	Akhir-akhir ini saya malas mengerjakan tugas dan lebih memilih mengerjakan di sekolah				
16.	Saya dapat secara efektif memecahkan masalah yang muncul dalam pembelajaran				
17.	Saya kehilangan motivasi dan merasa malas dalam mengerjakan tugas sekolah				
18.	Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan				

## Lampiran 11. Kuesioner Setelah Uji Coba

### Kuesioner Penelitian Skripsi

Nama Lengkap:

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dengan hormat, saya Sirli Qurrota Aini, mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember mengharapkan kesediaan Saudara/I untuk mengisi kuesioner yang akan digunakan untuk kelengkapan data tugas akhir skripsi saya.

Pada bagian ini terdapat beberapa pernyataan yang mungkin sesuai dengan keadaan anda. Silahkan berikan jawaban dengan memilih salah satu tingkat jawaban untuk menilai seberapa setuju anda pada pernyataan yang tersedia dengan keadaan yang anda alami saat ini. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang akan anda pilih.

Keterangan jawaban:

- **SS** = **Sangat Setuju**
- **S** = **Setuju**
- **TS** = **Tidak Setuju**
- **STS** = **Sangat Tidak Setuju**

Sebelum memberikan jawaban, silahkan membaca setiap pernyataan yang tersedia. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah. Mohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan jujur dan apa adanya.

**Skala Self Regulated Learning**

No	Item pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya melakukan evaluasi, apabila ada nilai pelajaran saya yang turun				
2.	Ketika hendak ujian, saya memilih untuk tidak belajar atau mengulang materi yang telah saya catat				
3.	Saya tidak melakukan perbaikan dalam belajar, meski ada nilai pelajaran yang turun				
4.	Saya senang mengikuti kegiatan lomba karena itu dapat meningkatkan prestasi saya				
5.	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu, sebab saya memiliki impian masa depan				
6.	Saya memiliki target nilai rapot, sehingga saya antusias dalam mengikuti pelajaran				
7.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang sulit, sehingga saya lebih memilih untuk mencontoh jawaban teman				
8.	Saya selalu membuat catatan untuk mempermudah saya memahami pelajaran				
9.	Ketika belajar, saya tidak membuat ringkasan materi dengan bahasa sendiri untuk membantu saya memahami materi				
10.	Saya selalu mendiskusikan pelajaran dengan teman-teman, untuk membantu dalam memahami pelajaran				
11.	Saya memilih bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas sekolah				

**Skala Academic Burnout**

No	Item pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Akhir- akhir ini, saya merasa gagal karena nilai saya menurun				
2.	Saya merasa kelelahan karena harus bangun pagi setiap pagi dan berangkat ke sekolah				
3.	Saya pernah marah atau menangis karena merasa tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak				
4.	Saya merasa kurang antusias ketika mendengarkan penjelasan guru				
5.	Saya merasa pelajaran di sekolah bermanfaat bagi kehidupan saya sehari-hari				
6.	Akhir-akhir ini, saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar				
7.	Saya merasa tidak dapat mencapai nilai raport yang baik				
8.	Saya ragu bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan tugas belajar				
9.	Akhir-akhir ini saya malas mengerjakan tugas dan lebih memilih mengerjakan di sekolah				
10.	Saya dapat secara efektif memecahkan masalah yang muncul dalam pembelajaran				
11.	Saya kehilangan motivasi dan merasa malas dalam mengerjakan tugas sekolah				

## Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas

### A. Reliabilitas *Self Regulated Learning*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	11

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	31.55	11.589	.338	.740
X2	31.39	11.445	.278	.748
X3	31.65	10.037	.653	.697
X4	31.84	10.740	.359	.740
X5	31.58	11.518	.270	.748
X6	31.39	10.778	.516	.718
X7	31.81	11.361	.427	.731
X8	31.45	11.389	.356	.738
X9	31.61	10.178	.442	.728
X10	31.84	10.606	.432	.728
X11	31.65	11.303	.360	.737

## B. Reliabilitas *Academic Burnout*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.754	11

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	23.61	16.378	.375	.739
Y2	23.71	15.880	.287	.755
Y3	23.39	14.912	.438	.731
Y4	24.32	15.626	.555	.719
Y5	24.81	17.428	.216	.755
Y6	24.23	16.514	.365	.740
Y7	23.94	14.462	.546	.714
Y8	23.87	15.716	.479	.726
Y9	24.23	16.047	.315	.748
Y10	24.35	16.970	.284	.749
Y11	24.06	14.462	.592	.708

Lampiran 13. Data Tabulasi Sampel Skala *Self Regulated Learning*

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	TOTAL
1	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	37
2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	38
3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	40
4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	39
5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	34
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
7	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	33
8	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	38
9	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	37
10	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	40
11	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	34
12	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	33
13	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	37
14	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	41
15	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	39
16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	31
17	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	37
18	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	43
19	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	35
20	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	35
21	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	34
22	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	39
23	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	43
24	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	37
25	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	31
26	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	38
27	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	34
28	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	36
29	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	41
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
31	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	1	30
32	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	28
33	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	33
34	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	33
35	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	39
36	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	34
37	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	37
38	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	35
39	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	35
40	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	34
41	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	34
42	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	39
43	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	34
44	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	39
45	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	40
46	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	36
47	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	37
48	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	40
49	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	34
50	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	43
51	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	34
52	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	42
53	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
54	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	38
55	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	41
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
57	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	37
58	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	40
59	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	36
60	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	35



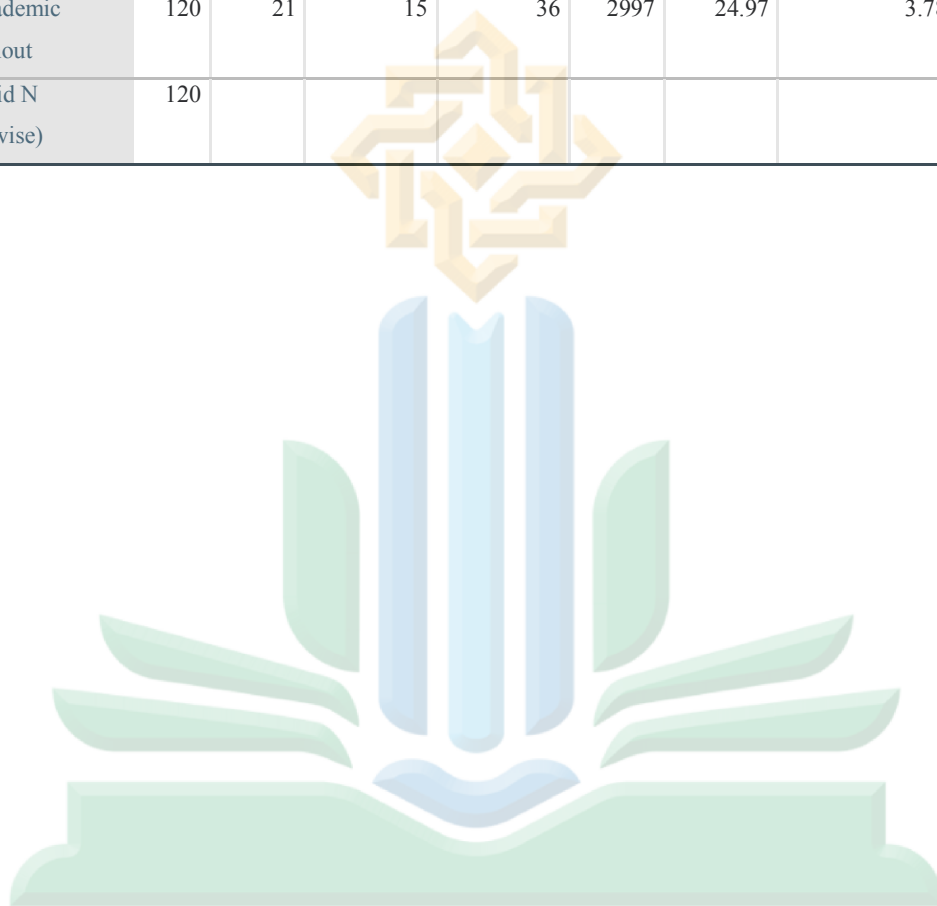
61	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	36
62	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	37
63	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	36
64	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	36
65	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	34
66	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	3	33
67	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	36
68	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	34
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
70	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	38
71	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	41
72	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	31
73	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	30
74	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	33
75	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	36
76	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	41
77	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	43
79	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	31
80	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	40
81	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	34
82	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	35
83	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	36
84	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	42
85	1	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	30
86	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	33
87	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	33
88	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	40
89	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	37
90	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	37
91	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	35
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
93	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	39
94	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	41
95	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	33
96	4	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	37
97	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	42
98	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	35
99	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	39
100	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	38
101	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	34
102	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	36
103	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	39
104	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	37
105	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	40
106	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	35
107	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	40
108	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	37
109	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	35
110	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	33
111	3	3	3	2	3	3	3	4	4	1	3	32
112	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	37
113	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	34
114	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	38
115	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	35
116	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	34
117	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	38
118	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
119	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37
120	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	39

Lampiran 14. Data Tabulasi Sampel Skala *Academic Burnout*

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	TOTAL
1	3	4	3	3	2	1	1	2	3	2	3	27
2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	25
3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	24
4	2	4	4	2	2	2	2	2	1	2	2	25
5	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	26
6	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	27
7	2	4	2	2	1	2	2	1	2	3	1	22
8	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	1	21
9	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	28
10	2	4	4	4	1	4	4	2	4	1	2	32
11	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	24
12	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	1	28
13	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	22
14	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	21
15	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	21
16	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	21
17	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	27
18	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	15
19	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
20	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	29
21	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	23
22	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	29
23	3	4	4	1	1	2	2	3	1	2	2	25
24	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	2	26
25	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	26
26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
27	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	24
28	4	4	4	1	1	1	2	2	2	2	2	25
29	1	4	4	2	2	2	1	4	2	3	2	27
30	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	25
31	2	3	4	3	1	3	4	3	3	2	3	31
32	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	28
33	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	28
34	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	28
35	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	22
36	3	4	4	2	1	2	1	1	2	2	1	23
37	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	22
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
39	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	17
40	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
41	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	29
42	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23
43	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	31
44	3	1	3	1	1	2	3	1	1	2	1	19
45	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	20
46	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
47	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	18
48	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	24
49	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	22
50	3	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	19
51	2	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	24
52	4	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	26
53	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	28
54	2	2	3	4	1	1	3	2	1	3	1	23
55	4	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	26
56	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21
57	3	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	25
58	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	18
59	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	25
60	3	2	3	2	1	2	4	3	2	3	3	28

### Lampiran 15. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Self Regulated Learning	120	15	28	43	4347	36.23	3.253
Academic Burnout	120	21	15	36	2997	24.97	3.783
Valid N (listwise)	120						



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas



#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		120
Normal <a href="#">Parameters<sup>a,b</sup></a>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.50657253
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.039
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R

### Lampiran 17. Hasil Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self Regulated Learning	Between Groups	(Combined)	393.597	14	28.114	2.255	.010
		Linearity	239.695	1	239.695	19.222	.000
		Deviation from Linearity	153.902	13	11.839	.949	.506
	Within Groups		1309.328	105	12.470		
	Total		1702.925	119			

### Hipotesis

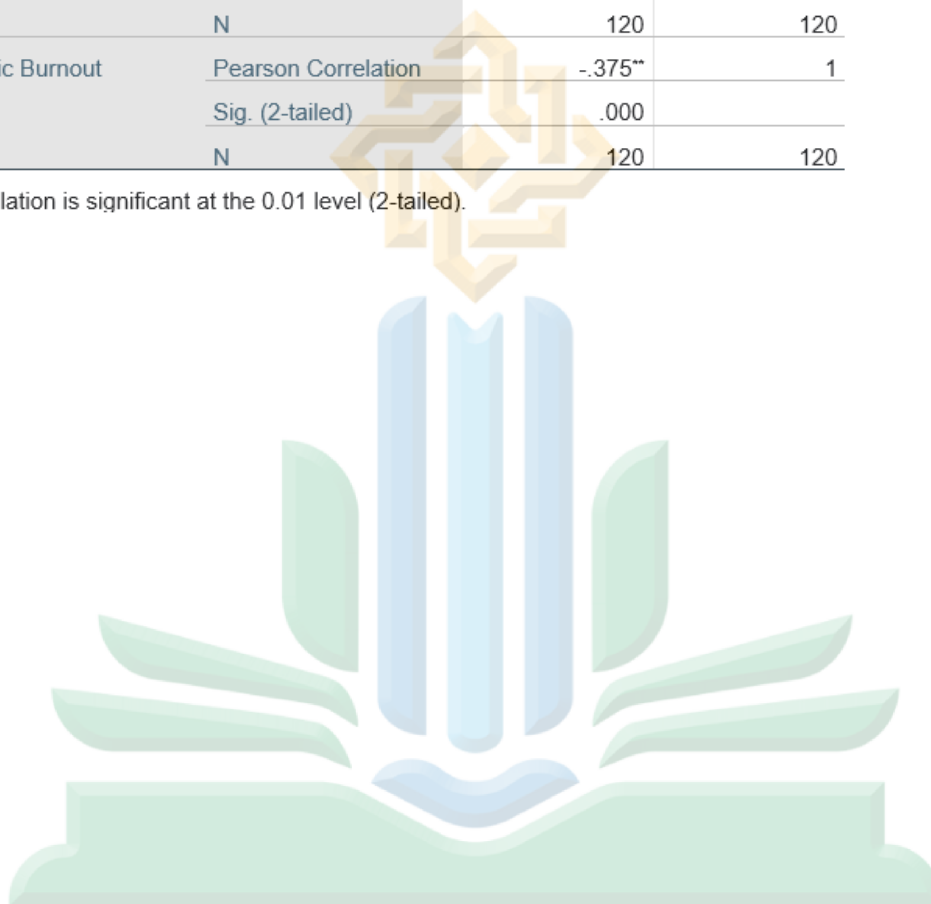


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis

Correlations		Self Regulated Learning	Academic Burnout
Self Regulated Learning	Pearson Correlation	1	-.375**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
Academic Burnout	Pearson Correlation	-.375**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 19. Hasil Uji Kategorisasi Data Sampel

### A. Kategorisasi *Self Regulated Learning*

**Kategorisasi Data**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	11	9.2	9.2	9.2
	sedang	87	72.5	72.5	81.7
	tinggi	22	18.3	18.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

### B. Kategorisasi *Academic Burnout*

**Kategorisasi Data**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	22	18.3	18.3	18.3
	sedang	82	68.3	68.3	86.7
	tinggi	16	13.3	13.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



## Lampiran 20. Surat Permohonan Tempat Penelitian Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
 email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://idakwah.uinkhas.ac.id/>



---

Nomor : B.616 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ /2025 14 November 2025  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
 Kepala Sekolah SMAN 2 Jember

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Sirli Qurrota Aini  
 NIM : 214103050050  
 Fakultas : Dakwah  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Self Regulated Learning dengan Academic Burnout pada Siswa SMAN 2 Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

a.n. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R



## Lampiran 21. Surat Keterangan Selesai Penelitian Skripsi



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 2 JEMBER**  
Jalan Jawa 16, Sumbersari, Jember, Jawa Timur 68121  
Telepon (0331) 321375 Laman [www.sman2jember.sch.id](http://www.sman2jember.sch.id) Pos-el [info@sman2jember.sch.id](mailto:info@sman2jember.sch.id)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 400.14.5.4/ q21 / 101.6.5.2 /2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dora Indriana, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 19700701 199802 2 003  
Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda / IVc  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Jember

Menerangkan bahwa :

Nama : Sirli Qurrota Aini  
NIM : 214103050050  
Program Studi : S1 Psikologi Islam  
Fakultas : Fakultas Dakwah  
Universitas : Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/riset berkenaan dengan penyelesaian tugas studi pendahuluan dengan judul "*Hubungan Self Regulated Learning dengan Academic Burnout*" pada Siswa SMAN 2 Jember" mulai tanggal 18 November sampai dengan 26 November 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 26 November 2025

Kepala Sekolah



Dora Indriana, S.Pd., M.Pd.  
Pembina Utama Muda / IVc  
NIP 19700701 199802 2 003

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## Lampiran 22. Pedoman dan Hasil Wawancara

## Hasil Wawancara B

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Item pernyataan
1.	<i>Self regulated learning</i>	Metakognisi	Perencanaan	<p>Peneliti: Sebelumnya kamu pernah ga cari-cari metode belajar yg sesuai agar belajar km lebih lancar/mudah?</p> <p>B: Udah kak, dulu pas kelas 10 ada tes iq, sama gaya pembelajaran</p> <p>Peneliti: Pakai metode apa dek?</p> <p>B: aku kinestetik dan visual kak</p> <p>Peneliti: Berarti belajarnya lebih dominan pakai gerakan sama penglihatan ya?</p> <p>B: iya kak</p>
			Pelaksanaan evaluasi	<p>Peneliti: trus biasanya ada ngga momen di mana kamu melakukan evaluasi terhadap nilai pembelajaran kamu, misal di semester kemarin kamu rendah di satu pelajaran, tapi kamu kemudian memutuskan untuk belajar lebih giat atau mencari cara gimana caranya biar nilainya bisa naik lagi di semester berikutnya?</p> <p>B: iyaa kak, ada tapi di pelajaran yang aku suka, kalo ipa gitu aku kaya yauda gitu kak, soalnya emang mau fokus di nilai ips</p>
		Motivasi	Keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan	<p>Peneliti: Ohh, menurutmu kemampuan apa yang membuatmu merasa bisa berhasil dalam mencapai nilai yg baik?</p>

			<b>tugas</b>	<p>B: Emm gatau ya kak, tapi pas kelas 11 ini saya merasa lebih baik dan lebih bisa dalam berkomunikasi dan publik speaking</p> <p>Peneliti: Wahh, berarti suka diskusi juga ya?</p> <p>B: Bener kak</p>
		<b>Perilaku</b>	<b>Menciptakan atau memanfaatkan lingkungan belajar</b>	<p>Peneliti: Trus biasanya km lebih suka belajar sendiri atau bareng orang lain?, misal keluarga atau teman-teman?</p> <p>B: Tergantung sih kak, kadang saya suka kalo belajar bareng-bareng, kadang juga gabisa kalo belajar banyak orang atau rame gitu</p> <p>Peneliti: Mm, memangnya km lebih sering belajar bareng atau sendiri?</p> <p>B: lebih sering bareng tapi kak, tapi kalo untuk belajar materi presentasi saya belajar sendiri, baru kalo uda mau presentasi itu latihan bareng sekelompok.</p>
<b>2.</b>	<b><i>Academic burnout</i></b>	<b><i>Exhaustion</i></b>	<b>Kelelahan secara fisik</b>	<p>Peneliti: Pernah ga setiap hari selama hampir seminggu tu ada presentasi trus?</p> <p>B: Sering banget kakk</p>
			<b>Kelelahan secara emosional</b>	<p>Peneliti: Biasanya kalo kamu lagi banyak tugas km ngerasa capek bgt ga?</p> <p>B: Banget banget banget kak, aku bener-bener sering bgt nangisin tugas, kaya di kejar-kejar, dan presentasi tu jadi makanan sehari-hari anak soshum.</p>
			<b>Kelelahan secara mental</b>	<p>Peneliti: Biasanya kamu lagi banyak tugas km</p>



				<p>ngerasa capek bgt ga?</p> <p>B: Banget kakk</p> <p>Peneliti: Kalo lagi udah banyak bgt tugas, kamu cenderung merasa tugas-tugas yg tersisa itu makin berat ga?</p> <p>B: Iya kakk</p>
		<b>Cynism</b>	<b>Sikap sinis atau berajarak terjadap studi</b>	<p>Peneliti: Kamu pernah nunda-nunda ngerjakan tugas kah?</p> <p>B: Iya kak</p> <p>Peneliti: Kenapa?</p> <p>B: Soalnya saya ikut ekskul tari kan kak, kadang kita itu suka ketinggalan pelajaran karena harus persiapan buat tampil di acara Gus Ning, atau acara-acara lainnya di sekolah</p>
		<b>Reduced efficacy academic</b>	<b>Penurunan nilai akademik</b>	<p>Peneliti: Kamu mengalami penurunan nilai kah akhir-akhir ini?</p> <p>B: Iya kak</p>

### Hasil Wawancara Z

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Item pernyataan
1.	<b>Self regulated learning</b>	<b>Metakognisi</b>	<b>Perencanaan</b>	<p>Peneliti: Sebelumnya kamu pernah ga cari-cari metode belajar yg sesuai agar belajar km lebih lancar/mudah?</p> <p>Z: Pernah kak, sering bgt awalnya baca2 sekali ga paham tapi biar paham tu ternyata harus di ulang-ulang biar paham sama dicatet</p> <p>Peneliti: Itu biasanya km lakuin setiap kali belajar atau gmn?</p> <p>Z: Iyaa kak</p>
			<b>Pelaksanaan</b>	<p>Peneliti: Trus biasanya ada</p>

			<b>evaluasi</b>	<p>ngga momen di mana kamu melakukan evaluasi terhadap nilai pembelajaran kamu, misal di semester kemarin kamu rendah di satu pelajaran, tapi kamu kemudian memutuskan untuk belajar lebih giat atau mencari cara gimana caranya biar nilainya bisa naik lagi di semester berikutnya?</p> <p>Z: Iya pernah, les nya jam nya di tambah, terus tugasnya di kerjain nya lebih tepat waktu</p>
		<b>Motivasi</b>	<b>Keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas</b>	<p>Peneliti: Ohh, menurutmu kemampuan apa yang membuatmu merasa bisa berhasil dalam mencapai nilai yg baik?</p> <p>Z: Nyatet itu tadi si sm latian soal</p>
		<b>Perilaku</b>	<b>Menciptakan atau memanfaatkan lingkungan belajar</b>	<p>Peneliti: Trus biasanya km lebih suka belajar sendiri atau bareng orang lain?, misal keluarga atau teman-teman?</p> <p>B: Kalo di beberapa mapel kaya B.inggris atau mtk itu lebih suka bareng si ngajarin temen gtu</p> <p>Peneliti: Kalo selain itu belajar sendiri?</p> <p>Z: Iyaa, kalo ngga paham minta ajarin temen</p> <p>Peneliti: Biasanya lebih sering rame-rame atau sendiri?</p> <p>Z: Rame rame kak, tapi kalo untuk belajar materi presentasi saya belajar sendiri, baru kalo uda mau presentasi itu latihan bareng sekelompok.</p>
<b>2.</b>	<b>Academic</b>	<b>Exhaustion</b>	<b>Kelelahan secara</b>	Peneliti: Pernah ga setiap

	<i>burnout</i>		<b>fisik</b>	hari selama hampir seminggu tu ada presentasi trus? B: Sering banget kakk
			<b>Kelelahan secara emosional</b>	Peneliti: Biasanya kalo kamu lagi banyak tugas km ngerasa capek bgt ga? Z: Iyaa kaya skrg Peneliti: Lagi banyak bgt tugas kah? Z: Iyaa Peneliti: Memangnya ada berapa tugas buat besok? Z: bukan buat besok, tapi tugas hari ini yg deadline nya nanti malem
			<b>Kelelahan secara mental</b>	Peneliti: Biasanya kamu lagi banyak tugas km ngerasa capek bgt ga? Z: Banget kakk Peneliti: Kalo lagi udah banyak bgt tugas, kamu cenderung merasa tugas-tugas yg tersisa itu makin berat ga? Z: Iya kakk
		<b>Cynism</b>	<b>Sikap sinis atau berajarak terjadap studi</b>	Peneliti: Kamu pernah nunda-nunda ngerjakan tugas kah? Z: Iya kak kadang-kadang
		<b>Reduced efficacy academic</b>	<b>Penurunan nilai akademik</b>	Peneliti: Akhir-akhir ini kamu merasa ada penurunan motivasi belajar atau nilai akademik ngga? Z: Berasa kak apalagi sekarang lagi daring smpe Kamis gatau jadi males aja

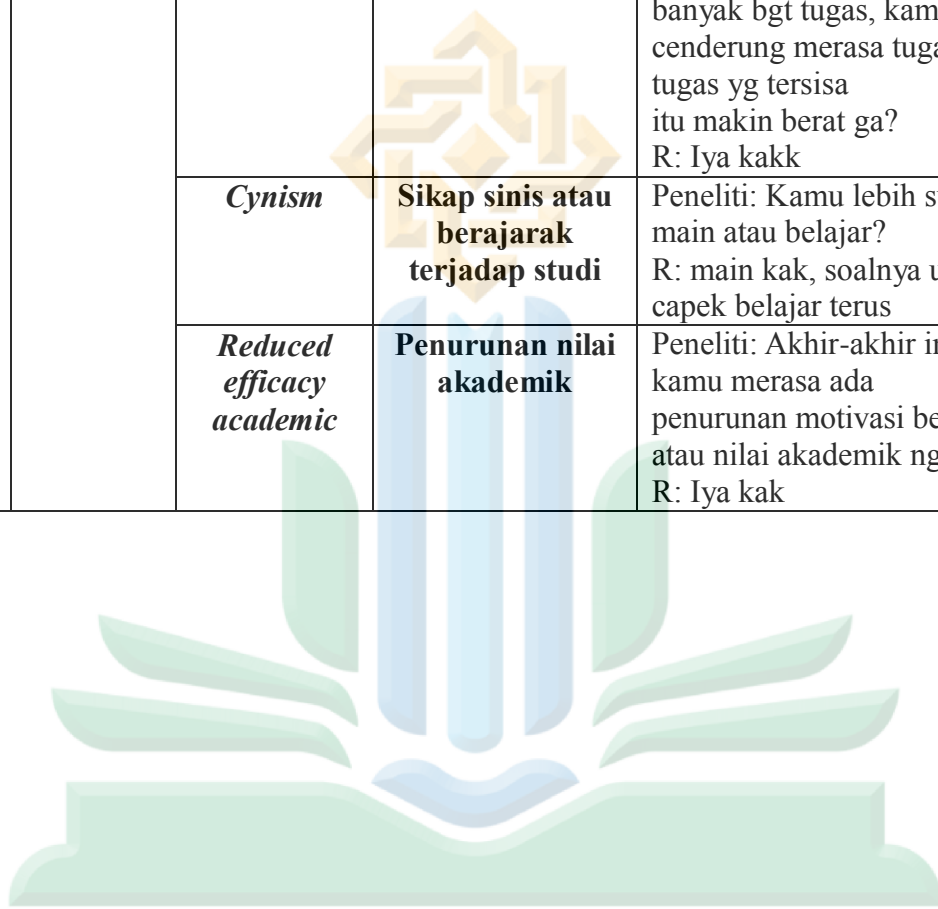
#### Hasil Wawancara R

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Item pernyataan
1.	<i>Self regulated learning</i>	Metakognisi	Perencanaan	Peneliti: Sebelumnya kamu pernah ga cari-cari metode belajar yg sesuai

				<p>agar belajar km lebih lancar/mudah?</p> <p>R: Saya lebih dominan pake gaya belajar kinestetik kak</p> <p>Peneliti: Trus cara belajar kamu kaya gimana?</p> <p>R: Jadi misal mau belajar, biasanya saya jelasin ke diri sendiri atau jelasin ke temen kak</p>
			<b>Pelaksanaan evaluasi</b>	<p>Peneliti: Trus biasanya ada ngga momen di mana kamu melakukan evaluasi terhadap nilai pembelajaran kamu, misal di semester kemarin kamu rendah di satu pelajaran, tapi kamu kemudian memutuskan untuk belajar lebih giat atau mencari cara gimana caranya biar nilainya bisa naik lagi di semester berikutnya?</p> <p>R: Iya kak pernah</p>
		<b>Motivasi</b>	<b>Keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas</b>	<p>Peneliti: Ohh, menurutmu kemampuan apa yang membuatmu merasa bisa berhasil dalam mencapai nilai yg baik?</p> <p>R: Itu kak saya pinter public speaking jadi lebih mudah kalo presentasi</p>
		<b>Perilaku</b>	<b>Menciptakan atau memanfaatkan lingkungan belajar</b>	<p>Peneliti: Trus biasanya km lebih suka belajar sendiri atau bareng orang lain?, misal keluarga atau teman-teman?</p> <p>R: Lebih sering bareng temen si kak</p>
2.	<i>Academic burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	<b>Kelelahan secara fisik</b>	<p>Peneliti: Kamu merasa capek ngga karena adanya tugas presentasi setiap hari?</p> <p>R: Sering kakk</p>
			<b>Kelelahan secara</b>	<p>Peneliti: Biasanya kalo</p>



			<b>emosional</b>	kamu lagi banyak tugas km ngerasa capek bgt ga? R: Iyaa kak stres kadang
			<b>Kelelahan secara mental</b>	Peneliti: Biasanya kamu lagi banyak tugas km ngerasa capek bgt ga? R: Banget kakk Peneliti: kalo lagi udah banyak bgt tugas, kamu cenderung merasa tugas-tugas yg tersisa itu makin berat ga? R: Iya kakk
		<b><i>Cynism</i></b>	<b>Sikap sinis atau berajarak terhadap studi</b>	Peneliti: Kamu lebih suka main atau belajar? R: main kak, soalnya udah capek belajar terus
		<b><i>Reduced efficacy academic</i></b>	<b>Penurunan nilai akademik</b>	Peneliti: Akhir-akhir ini kamu merasa ada penurunan motivasi belajar atau nilai akademik ngga? R: Iya kak



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian

**Kuesioner Penelitian Skripsi**

Nama Lengkap :  
 Kelas :  
 Usia : 16  
 Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan hormat, saya Sirli Qurata Aini, mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAIKAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER mengharapkan kesediaan Saudara/ untuk mengisi kuesioner yang akan digunakan untuk kelengkapan data tugas akhir skripsi saya.

Pada bagian ini terdapat beberapa pernyataan yang mungkin sesuai dengan keadaan anda. Silahkan berikan jawaban dengan memilih salah satu tingkat jawaban untuk memilih jawaban setuju anda pada pernyataan yang tersedia dengan keadaan yang anda alami saat ini. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang akan anda pilih.

Keterangan jawaban:

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

Sebelum memberikan jawaban, silahkan membaca setiap pernyataan yang tersedia. Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah. Mohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan jujur dan apa adanya.

**Skala Self Regulated Learning**

No	Item pernyataan
----	-----------------



### Lembar Kuesioner Uji Tryout

### Uji Tryout Alat Ukur



### Penyebaran Kuesioner X 7

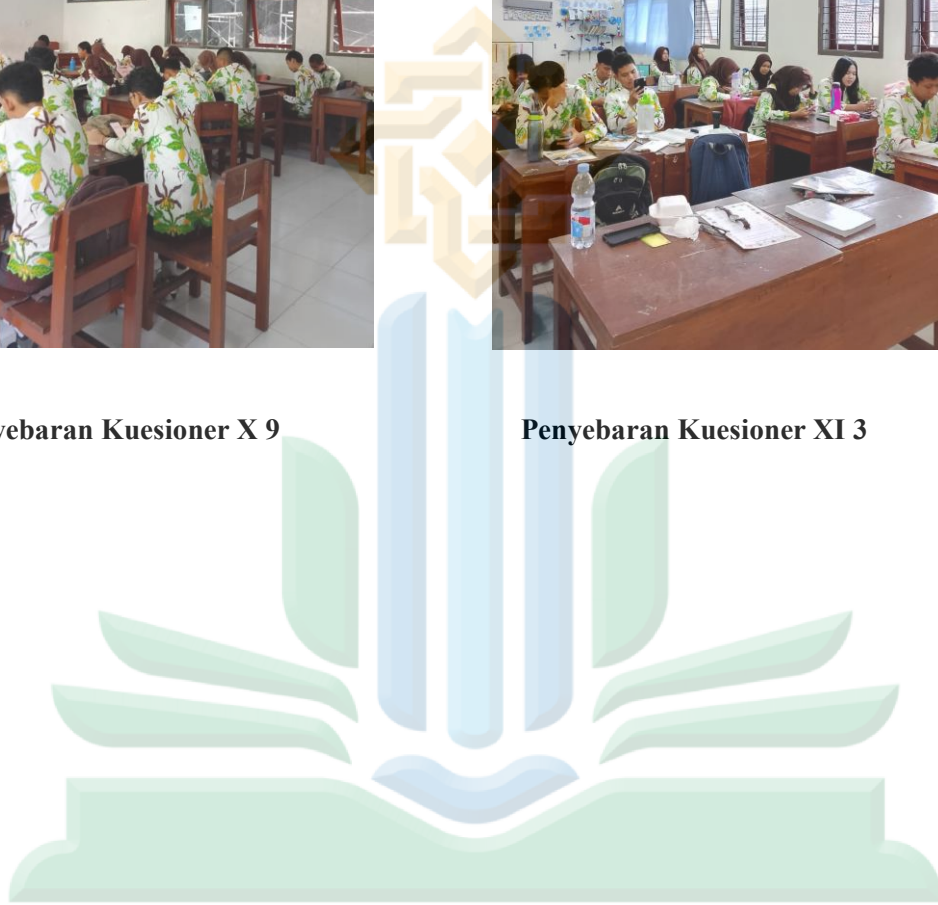
### Penyebaran Kuesioner XI 6



### Penyebaran Kuesioner X 9



### Penyebaran Kuesioner XI 3



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## Lampiran 24. Biodata Penulis

Nama : Sirli Qurrota Aini  
 NIM : 214103050050  
 Tempat tanggal lahir : Jember, 14 Juli 3003  
 Alamat : Sumberpinang, Pakusari, Jember  
 Email : [ainisirli66@gmail.com](mailto:ainisirli66@gmail.com)  
 Fakultas/Prodi : Dakwah/Psikologi Islam



### Riwayat Pendidikan

1. TK Islam Terpadu Ananda
2. MIMA KH. SHIDDIQ Jember
3. MTs “UN” Nurul Islam Jember
4. MA “UN” Nurul Islam Jember
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq jember

### Riwayat Organisasi

1. Majalah Nuris

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R