Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung
Volume 4, Nomor 2, Agustus 2022
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMA *GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL*

SELF REGULATED LEARNING AND ACADEMIC BURNOUT IN HIGH SCHOOL STUDENT OF GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Andi Zainuddin Japeri[1], Yudi Suharsono[2], Udi Rosida Hijrianti[3]

Universitas Muhammadiyah Malang
***corresponding email*:** *andijaperi@webmail.umm.ac.id*

ABSTRACT

Boarding school students, are prone to experiencing academic burnout, a psychological condition where individuals feel tired, apathetic, and cynical about their academic activities. Boarding school students need self-regulation in learning, individual efforts to manage thoughts, feelings, and actions to achieve learning goals. This study aims to determine the relationship of self-regulation in learning with academic burnout in GIBS high school students. The research subjects were GIBS High School students totaling 160 students. The sampling technique used was Stratified Proporsional Random Sampling. The data collection method used the self-regulation scale in learning and the academic burnout scale. The analysis test uses pearson's product moment correlation. The results showed the correlation value (r= -0.370; sig= .000 (p<0.05)) thus the hypothesis was accepted. This means that the higher self-regulation in student learning, the lower the academic burnout experienced by students

Keywords*: Self-Regulated Learning, Academic Burnout, Boarding School*

ABSTRAK

Pada siswa sekolah bersistem asrama, rawan mengalami *burnout* akademik yaitu kondisi psikologis dimana individu mengalami rasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya. Siswa sekolah asrama membutuhkan regulasi diri dalam belajar yaitu upaya individu mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dalam belajar dengan burnout akademik pada siswa SMA GIBS. Subjek penelitian adalah siswa/i SMA GIBS berjumlah 160 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Proporsional Random Sampling.* Metode pengambilan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar dan skala *academic burnout*. Uji analisis menggunakan korelasi *pearson product moment.* Hasil menunjukkan nilai korelasi (r= -0.370; sig= .000 (p<0.05)) dengan demikian hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar siswa maka akan semakin rendah burnout akademik yang dialami siswa begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: regulasi diri, belajar, *burnout* akademik, sekolah asrama

PENDAHULUAN

Sekolah bersistem asrama/*boarding school* mempunyai ciri khas serta perkembangannya sendiri dalam sejarah dunia pendidikan di Indonesia. Berawal pada tahun 1990, mulai bermunculan sekolah-sekolah berasrama di Indonesia. Perihal ini dilatarbelakangi oleh keadaan dunia pendidikan Indonesia yang sepanjang ini dinilai belum penuhi harapan yang sempurna (Khamdiyah, 2013). Pola Pendidikan yang merata lebih memungkinkan untuk menghasilkan lingkungan pendidikan yang sempurna bila dilakukan dengan sistem asrama ini.

Sistem *boarding school* sanggup memaksimalkan ranah kognitif, afektif serta psikomotor siswa, perihal ini berkaitan dengan pengelola sistem sekolah yang mencurahkan tenaga pendidiknya sepanjang 24 jam agar dapat mendidik siswa (Atmaja, 2019). Kelebihan dalam sekolah asrama ini antara lain menyediakan banyak teman dan guru, lingkungan sekolah, kebijakan sekolah. Yang mana hal-hal ini mendorong motivasi siswa dalam belajar dengan belajar bersama teman lebih mudah, lebih mempermudah siswa dalam bertanya karena satu lokasi dengan guru serta peraturan sekolah yang lebih mendesak siswa dalam belajar (Dedi, 2020).

Pula sekolah asrama mempunyai kelebihan pada jaminan dan kemungkinan keberhasilan pendidikan akhlak serta kepribadian siswa, disebabkan mereka wajib hidup mandiri, berteman dengan teman-teman yang berasal dari wilayah yang berbeda, yang mana perihal ini menjadikan peserta didik mempunyai banyak pengalaman serta memiliki sistem pendidikan yang berkesinambungan dan kondusif untuk mendukung pendidikan yang berkarakter dan berakhlak mulia (Heryadi *et al*, 2019). Meski terdapat berbagai kelebihan tersebut, sekolah dengan sistem asrama memiliki beberapa kelemahan antara lain berpisah dari orang tua, pola makan sederhana sesuai menu dapur asrama, rawan terdapatnya perundungan dan resiko kehilangan barang (Heryadi *et al*, 2019).

SMA *Global Islamic Boarding School* (GIBS) kabupaten Barito Kuala merupakan sekolah yang bermutu unggul di Kalimantan Selatan. SMA GIBS merupakan sekolah asrama berstandar Internasional berkarakter Islam yang ada di Jalan Trans Kalimantan Sungai Lumbah Alalak Barito Kuala Kalimantan Selatan, disusun jadi tempat pembentuk generasi masa depan, memahami ilmu pengetahuan serta teknologi dan mempunyai kepribadian islam yang kokoh dengan kearifan lokal. Sekolah ini diatur lewat manajemen modern, memakai perpaduan kurikulum Nasional dan Internasional dan didukung

sarana prasarana yang lengkap, baik di luar atau di dalam, suasana kondusif, aman serta nyaman. Ini ialah wujud dukungan dalam kelancaran tahapan pendidikan. Tidak hanya itu dari segi Sumber Daya Manusia (SDM), pendidik ataupun tenaga kependidikan mempunyai latar belakang pendidikan yang berkualitas dari sarjana S1 sampai S2 juga mempunyai kompetisi yang baik serta bermutu. Kondisi semacam ini telah mampu menghasilkan output yang berkualitas dari segi kognitif, afektif serta psikomotorik. (Juairiyah, 2018)

Dengan adanya kondisi semacam ini peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap SMA GIBS, dan didapati bahwa para siswa SMA GIBS memiliki motivasi belajar yang bervariatif dan beragam, dan juga ditemukannya fakta di setiap kelas bahwa mereka memiliki rasa bosan dalam berkegiatan di sekolah dan asrama, sehingga menimbulkan perilaku-perilaku seperti enggannya mengikuti pembelajaran tertentu, baik dengan dalih guru yang tidak enak dalam mengajar, sehingga membuat beberapa siswa "kabur" dari pelajaran.

Hal ini tergambar dari 10 kelas yang disurvei oleh peneliti, ditemukan 80% diantaranya menyebutkan mengalami burnout berada di sekolah dan ingin segera untuk Kembali kerumah atau berlibur yang mereka istilahkan dengan "*checkout*". Burnout ini cukup tergambar juga dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika berada didalam kelas, bahwa mereka seringkali membuka media sosial seperti *instagram, youtube* dan *twitter* ketika memiliki waktu membuka laptop ketika jam pelajaran. Sehingga hal ini menyebabkan perilaku-perilaku seperti tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan, tidak aktif ketika didalam kegiatan belajar mengajar, dan ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan dari guru tidak bisa menjawab.

Sehingga hal ini peneliti konfirmasi kemudian melalui wawancara terhadap beberapa guru, yang menyebutkan bahwa memang siswa di sekolah ini sangat beragam. Ada yang motivasi nya tinggi, ada yang sedang, ada yang rendah. Cenderung anak-anak yang motivasinya tinggi adalah anak-anak yang mengikuti organisasi dan aktif di kegiatan-kegiatan ekstrakulikuler dan menorehkan berbagai prestasi. kemudian anak yang memiliki motivasi sedang biasanya adalah anak-anak yang mengikuti kegiatan tertentu dan tidak terlalu mencolok. Sedangkan, memang ada beberapa anak yang mengalami permasalahan dalam dirinya yang disebabkan oleh keluarga yang bermasalah, menjadikan motivasi siswa tersebut bisa dikatakan rendah, dalam menunjukkan keinginan untuk belajar dan meraih prestasi.

Temuan dalam penelitian sebelumnya juga menjabarkan bahwa motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan negatif terhadap kebosanan belajar siswa (Zulkarnain, 2021). Yang mana hal ini menjadi dasar analisis peneliti bahwa indikasi-indikasi temuan lapangan yang ditemukan peneliti mengidentifikasikan bahwa regulasi diri, yang pada penelitian tersebut menunjukkan ketika regulasi diri tinggi akan diikuti dengan rendahnya burnout akademik seorang siswa (Zulkarnain, 2021). Penelitian juga sebelumnya menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar mampu untuk mereduksi tingkatan burnout akademik pada peserta didik serta regulasi diri dalam belajar sanggup dengan efisien menurunkan tingkatan burnout akademik peserta didik (Setiawan, 2020).

Beberapa paparan di atas menjadi landasan peneliti untuk meneliti permasalahan burnout akademik siswa dan hubungannya dengan regulasi diri dalam belajar karena berbagai penelitian sudah menyebutkan bahwa kedua hal ini saling memiliki hubungan yang bersignifikan negatif, tetapi dalam konteks sekolah dengan sistem asrama/ belum banyak dilakukan penelitian dan temuan mengenai dinamika kedua hal ini.

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengkonfirmasi lebih lanjut apakah tingkat regulasi diri siswa SMA GIBS secara kuantitatif berada pada tingkat tinggi, sedang, ataupun rendah. Kemudian juga ingin mengetahui bagaimana tingkat burnout akademik dalam belajar siswa di SMA GIBS ini berada dalam tahap apa. Kemudian mencari korelasi antar keduanya dengan asumsi apakah regulasi diri dalam belajar ini memiliki hubungan yang signifikan negatif satu sama lain, yang akan membuktikan bahwa regulasi diri dalam belajar yang tinggi memiliki arah yang berbeda dengan burnout akademik yang rendah. Begitu pula sebaliknya, ketika regulasi diri dalam belajar rendah maka *burnout* akademik akan menunjukkan tingkatan yang tinggi. Sehingga lebih lanjut hal ini dapat menjadi data temuan ilmiah bagi tim *Personal Development* (Bimbingan Konseling) sekolah untuk dapat ditindak lanjuti dan diberikan intervensi Pelatihan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap siswa-siswa yang teridentifikasi memiliki burnout belajar yang rendah yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif non eksperimen dengan desain korelasional. Menurut Sugiyono (2021), metode kuantitatif korelasional bertujuan untuk menguji hubungan antara kedua

variabel yang sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat konkret, objektif, terukur, rasional, sistematik dan menggunakan angka-angka serta dapat dianalisa statistik. Adapun tujuan dari penelitian kuantitatif jenis korelasional dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara variabel bebas yakni regulasi diri dalam belajar dengan variabel terikat *burnout* akademik.

Teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling – Stratified Proporsional Random Sampling* yang mana melakukan randomisasi terhadap kelompok yang memiliki strata yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, tetapi dilakukan secara proporsional (Sugiyono, 2021)

Dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah 214 siswa yang didapat dari data pihak administrasi sekolah dengan pembagian total siswa per jenjang; kelas X sejumlah 60 siswa/i (28%), XI sejumlah 85 siswa/i (40%) dan XII sejumlah 69 siswa/i (32%)

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 160 siswa, yang tersebar dalam 3 jenjang. Jumlah ini berdasarkan dari Sugiyono (2021) yang menyebutkan dalam penentuan ukuran sampel dapat menggunakan rumus model *Isaac-Michael*, dikarenakan pada penelitian ini menggunakan total populasi yang sudah diketahui yakni 214 siswa, maka dengan menggunakan rumus tersebut, diperoleh jumlah 160 siswa dengan tingkat kesalahan sampel (taraf signifikansi) 1%. Yang mana tersebar dalam jumlah sesuai dengan teknik *Stratified Proporsional Random Sampling* per jenjang kelas, diantaranya kelas X sejumlah 45 siswa/i (28%), XI sejumlah 64 siswa/i (40%) dan XII sejumlah 51 siswa/i (32%).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar dan *burnout* akademik. Dengan Regulasi diri dalam belajar sebagai variabel bebas (X) dan *burnout* akademik sebagai variabel terikat (Y).

Regulasi diri dalam belajar merupakan upaya aktif yang dilakukan individu dalam mengelola pikiran dan perasaan terhadap keinginan yang dituju serta merencanakan, mengevaluasi, dan mengarahkan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Skala yang akan digunakan adalah Skala Regulasi diri dalam belajar milik Saraswati (2018) yang dibuat berdasarkan teori Regulasi diri dalam belajar milik Boekart (2003), yang dimensi skala ini diturunkan dari definisi dan tahapan regulasi diri dalam belajar. Memiliki 39 item pernyataan, dengan koefisien validitas bergerak di kisaran 0.320 hingga 0.634, dengan reliabilitas sebesar 0.929. Skala ini dibuat dengan seluruh item berbentuk *favourable* sehingga skor untuk masing-masing jawaban benar adalah

STS (Sangat Tidak Sesuai) adalah 1, TS (Tidak Sesuai) adalah 2, S (Sesuai) adalah 3, SS (Sangat Sesuai) adalah 4.

Sedangkan untuk variabel *burnout* akademik yang merupakan suatu peristiwa psikologis yang dialami individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, tidak perduli, dan ragu terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. Akan menggunakan skala *burnout* akademik milik Fitrotin (2017) adaptasi dari skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang digunakan untuk mengukur kecenderungan *burnout* akademik di kalangan siswa. Skala ini berjumlah 33 item dengan nilai validitas bergerak di kisaran nilai 0.278 sampai 0.693 dan reliabilitas pada nilai 0.907. Item pada angket ini dikelompokkan menjadi *favourable* dan *unfavourable*. Alternatif jawaban yang digunakan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skor yang diberikan pada masing-masing pernyataan bergerak dari 1 sampai 4. Skor pada pernyataan favourable adalah 4 (Sangat Sesuai), 3 (Sesuai), 2 (Tidak Sesuai) dan 1 (Sangat Tidak Sesuai). Skor untuk pernyataan unfavourable yaitu 4 (Sangat Tidak Sesuai), 3 (Tidak Sesuai), 2 (Sesuai) dan 1 (Sangat Sesuai).

Penelitian ini membagi prosedur menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengolahan data. Pada tahap persiapan peneliti melakukan identifikasi permasalahan yang kemudian dikaji secara kepustakaan. Kemudian di tahapan ini, peneliti menentukan subjek yang akan diteliti dan menyiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan selama penelitian.

Selanjutnya tahap pelaksanaan, dimana pada tahapan ini peneliti mulai mengambil data yakni dengan melakukan penyebaran skala secara langsung dengan menyebar kuesioner dalam bentuk kertas berdasarkan teknik *stratified proporsional random sampling* kepada siswa yang SMA G*lobal Islamic Boarding School.*

Tahapan terakhir adalah tahap pengolahan data dimana peneliti akan melakukan pengolahan data secara statistic pada data yang telah terkumpul. Analisa data yang dilakukan peneliti menggunakan *SPSS for Windows* versi 26 dengan metode analisis korelasional *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA GIBS yang dipilih secara acak dengan tetap mempertimbangkan jumlah dari setiap tingkatan jenjang kelasnya sesuai

dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified proporsional random sampling*. Penelitian dilakukan kurang lebih selama 2 minggu dimulai dari tanggal 10 Desember – 24 Desember 2021 dengan mendapatkan responden sebanyak 160 siswa. Pada tabel 1 dipaparkan hasil data demografis dari keseluruhan subjek.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Kategori	**Frekuensi**	**Persentase**
Usia	15	34	21.3 %
	16	70	43.8 %
	17	43	26.9 %
	18	12	7.5 %
	19	1	.5 %
	Jumlah	**160**	**100 %**
Jenis Kelamin	Perempuan	91	56.9 %
	Laki-laki	69	43.1 %
	Jumlah	**160**	**100 %**
Kelas	X NS	38	23.7%
	X SS	7	4.3%
	Kelas 10	**45**	**28 %**
	XI NS	37	23.1 %
	XI SS	27	16.9 %
	Kelas 11	**64**	**40 %**
	XII NS	24	15%
	XII SS	27	17%
	Kelas 12	**51**	**32%**
	Jumlah	**160**	**100%**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian tersebar pada rentang usia 15 hingga 19 tahun yang menandakan bahwa responden adalah remaja yang berada pada jenjang sekolah menengah atas (Hurlock, 2011). Responden berasal dari jenis kelamin perempuan dan juga laki-laki. Persebaran data yang tersebar kesemua jenjang pendidikan di SMA GIBS, mulai dari kelas 10 hingga 12 dan tersebar dari dua jurusan berbeda yaitu *Natural Science* (Ilmu Pengetahuan Alam) dan *Social Science* (Ilmu Pengetahuan Sosial).

Tabel 2. Kategorisasi regulasi diri dalam belajar dan *burnout* akademik

Kategori	**Regulasi diri dalam belajar**		***Burnout* Akademik**	
	Frekuensi	**Persentase**	**Frekuensi**	**Persentasi**
Rendah	76	47.5%	85	53.1%
Tinggi	84	52.5%	75	46.9%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada variabel regulasi diri dalam belajar berada pada kategori tinggi dan pada variabel *burnout* akademik responden berada pada kategori rendah. Selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data kolmogorov-smirnov pada kedua variabel penelitian guna melihat persebaran data sampel dan untuk mengerahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan SPSS 26. Data dapat dikatakan berdistribusi secara normal jika uji kolomogorov-smirnov (asymp sig 2-tailed)>0,05

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Asymp. Sig. (2-tailed)	**N**
Regulasi diri dalam belajar	.200	160
Burnout Akademik*	.200	160

**data ditransformasi*

Berdasarkan hasil tabel 5 uji normalitas diatas, dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0.200 pada setiap variabel yang ada pada penelitian ini, yang artinya data yang didapatkan dari dua variabel tersebut berdistribusi secara normal. Walapun pada variabel *burnout* akademik mengalami ketidaknormalan data pada awalnya, sehingga perlunya transformasi data seperti yang disebutkan oleh Ghazali (2018), data yang tidak terdistribusi secara normal dapat ditransformasi agar menjadi normal. Bentuk transformasi yang dilakukan mengacu pada bentuk grafik histogram dari data yang tidak terdistribusi normal. Pada penelitian ini menggunakan bentuk grafik histogram *moderate negative skewness* dengan bentuk transformasi menggunakan rumus SQRT (k-x).

Berikutnya adalah melakukan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Adapun hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Korelasi *Pearson Product Moment**

Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (R^2)	Sig/p	Ket	N
-.370	.137	.000	P< .05	160

**uji setelah data di transformasi*

Berdasarkan hasil analisis uji *Pearson Product Moment Corellation*, diperoleh nilai koefisien (r) sebesar - .370 dan nilai signifikansi (P) sebesar .000, yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* akademik. Apabila regulasi diri dalam belajar semakin tinggi, maka *burnout* akademik yang dialami akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila regulasi diri dalam belajar pada seorang individu semakin rendah, maka *burnout* akademik yang dimilikinya akan semakin tinggi. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga didapatkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .137, artinya kontribusi regulasi diri dalam belajar terhadap *burnout* akademik memiliki nilai 13.7% dan 86.3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menjawab hipotesa peneliti yang mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antar dua variabel yaitu regulasi diri dengan *burnout* akademik, yang mana artinya semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah pula *burnout* akademik siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi pula *burnout* akademik pada siswa tersebut. Hal ini dikarenakan regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan perencanaan yang terarah (Zimmerman, 1990). Sehingga ketika seorang siswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi mampu mengendalikan pikiran, dorongan, perasaan maupun hasrat dari individu untuk tetap fokus dalam melakukan kegiatan belajarnya dibandingkan melakukan hal lain.

Adanya hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* akademik pada siswa/i SMA GIBS sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Slivar (2001) menyatakan regulasi diri menjadi faktor penyebab siswa mengalami *burnout* akademik. Siswa yang kurang mampu merencanakan pembeljaran dan tidak berpartisipasi aktif dalam pemecahan masalah akan rentan mengalami *burnout* akademik. Penelitian Muna (2013) terhadap siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning *Islamic Boarding School*, Cirebon, melaporkan bahwa penggunaan teknik regulasi diri dalam belajar efektif dalam

mereduksi tingkah burnout akademik siswa. Pada penelitian lain, yang dilakukan Zulkarnain (2021) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya korelasi pengaruh regulasi diri terhadap *burnout* akademik yang menandakan ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* akademik.

Persebaran data tersebar kesemua jenjang pendidikan di SMA GIBS, mulai dari kelas 10 hingga 12 dan tersebar dari dua jurusan berbeda yaitu *Natural Science* (Ilmu Pengetahuan Alam) dan *Social Science* (Ilmu Pengetahuan Sosial). Hal ini menunjukkan bahwa kelas XII memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi dan kelas XII juga memiliki tingkat *burnout* akademik yang juga tinggi jika dibandingkan dengan jenjang kelas lainnya. Hal ini dikarenakan jenjang kelas XII yang secara perkembangan yang memasuki perkembangan remaja akhir dan menuju ke dewasa awal, tetap memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi, walaupun memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi dikarenakan sudah berada di sekolah dengan sistem asrama selama 3 tahun.

Pada penelitian ini responden penelitian tersebar pada rentang usia 15 hingga 19 tahun yang menandakan bahwa responden adalah remaja yang berada pada jenjang sekolah menengah atas. Yang mana usia remaja pada rentang usia ini menurut Hurlock termasuk pada remaja akhir (Hurlock, 2011). Pada tahapan ini seorang remaja akhir sudah mampu untuk melakukan regulasi diri untuk dirinya sendiri untuk mencapai tugas perkembangan pada tahapan ini dan untuk mempersiapkan dirinya untuk melanjutkan kepada jenjang selanjutnya.

Responden berasal dari jenis kelamin perempuan dan juga laki-laki. Yang mana pada penelitian ini ditemukan dari 91 responden perempuan. Sejumlah 56 responden perempuan memiliki tingkat regulasi dalam belajar yang tinggi dan 33 responden berada pada tingkat regulasi diri yang rendah. Pada variabel *burnot* akademik terdapat 43 responden perempuan pada tingkat burnout akademik yang tinggi dan 46 responden perempuan berada pada tingkat burnout akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan pada responden perempuan didapati bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi mengakibatkan tingkat burnout akademik yang rendah. Sedangkan pada 69 responden laki-laki. Terdapat 26 responden berada pada tingkat regulasi diri yang tinggi dan 43 responden berada pada tingkat regulasi diri dalam belajar yang rendah, sedangkan temuan variabel *burnout* akademik, terdapat 42 responden memiliki tingkat burnout akademik yang tinggi dan 27 responden menunjukkan tingkat yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar laki-laki lebih rendah

dari perempuan yang mengakibatkan burnout akademik dari laki-laki juga mengalami peningkatan. Hal ini menandakan bahwa perempuan memiliki regulasi diri yang lebih baik daripada laki-laki dan laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengalami *burnout* akademik lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Ketika dikaji peraspek pada variabel regulasi diri dalam belajar penelitian ini, tingkat regulasi diri dalam belajar siswa/i SMA GIBS berada pada kategori sedang, cenderung kearah tinggi, hal ini tergambar pada temuan penelitian yang menggambarkan bahwa siswa/i SMA GIBS dalam melaksanakan tahapan dalam regulasi diri dalam belajar menunjukkan rata-rata hasil perolehan empirik lebih tinggi daripada perolehan rata-rata hipotetik. Pada tahap dimensi kognitif tahapan *forethought* yang menunjukkan 80% pada kategori sedang dan 20% pada kategori tinggi, dan 0% pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sudah mampunya siswa/i SMA GIBS untuk membuat tujuan yang spesifik dalam belajar, membuat strategi perencanaan dalam belajar guna mengoptimalkan proses belajar. Siswa/i SMA GIBS juga memiliki keyakinan akan kemampuan diri dan memiliki harapan akan hasil yang akan diperoleh.

Begitu pula pada aspek *performance*/pelaksanaan dari regulasi diri dalam belajar, hasil penelitian menunjukkan 57.5% berada pada kategori sedang dan 42.5% menunjukkan nilai *performance* yang tinggi, yang menandakan bahwa telah mampunya untuk melakukan control diri dan observasi terhadap diri dalam proses belajar. Sedangkan pada aspek s*elf reflection* menunjukkan 76.9% berada pada taraf sedang, 21.1%pada taraf tinggi dan juga 2% menunjukkan nilai yang rendah. Hal ini berarti, pada tahap refleksi diri, siswa/i SMA GIBS telah mampu mengevaluasi performa belajar mereka, untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Baik dengan cara membandingkan dengan penugasan yang diberikan, membandingkan performa saat ini dengan performa sebelumnya, membandingkan performa dengan orang lain dan membandingkan performa dengan kelompok.

Burnout akademik itu sendiri adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasa oleh individu di lingkungan akademis, saat individu rasakan lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga seebabkan pencapaian pribadi turun. *Burnout* akademik jadi suatu persoalan yang banyak dilewati seseorang di lingkungan akademis. Walaupun, hasil penelitian ini meperlihatkan bahwa tingkat *burnout* akademik siswa/i SMA GIBS berada dalam kategori rendah. Ketika dikaji peraspek pada *burnout* akademik, melihat di aspek *exhaustion* (kelelahan akibat tuntutan studi) siswa ada di kategori sedang.

Maslach dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa *exhaustion* (kelelahan) ialah tanggapan awal dari tuntutan pekerjaan, pada lingkungan akademik adalah tuntutan akademik. Disini, siswa dihadapkan pada kegiatan-kegiatan sekolah dan juga tuntutan studi dengan sistem pembelajaran yang berbasis *boarding school* (asrama), dimana pembelajaran dilakukan secara intensif, dengan jadwal yang padat. Sekolah berasrama juga merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai kehidupan jika dibandingkan dengan sekolah reguler. Dalam penelitian ini, siswa/i mengalami kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan perasaan bosan terhadap pembelajaran yang ada diluar kelas dengan jumlah 8.75%. Walaupun dari perolehan data didapati mayoritas dari siswa/i SMA GIBS mengalami kelelahan pada taraf sedang dengan jumlah 85 % dan sisanya pada taraf rendah sejumlah 6.25% . Hal ini sesuai seperti yang dikemukakan oleh (Fathonah *et al,* 2017) yang meneliti mengenai respon psikososial siswa asrama SMA Plus Cisarua Jawa Barat, yang mana dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar siswa asrama di SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat tidak mengalami stress dan depresi, walaupun tingkat kecemasan berada di tingkat sedang.

Begitu pula pada aspek *cynicism* (sikap sinis atau berjarak terhadap studi) siswa ada di golongan sedang. Maslach dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa sinisme ialah usaha melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Disini, terdapat siswa yang menunjukkan sikap sinisme, seperti ketika didalam pelajaran berlangsung, mereka melihat media sosial seperti *instagram* dan *youtube* ketika pelajaran sedang berlangsung, walaupun hanya sejumlah 1.3%, taraf sedang sejumlah 80% dan yang berada di taraf rendah 18.7%. Lalu di aspek *reduces academic efficacy* (menurunnya keyakinan akademik) siswa ada di kategori sedang cenderung rendah. Maslach dan Leiter (2001) mengatakan turunnya pencapaian pribadi mengenai penurunan komptensi diri, motivasi kerja, dan produktivitas kerja. Disini, siswa tetap miliki keyakinan dan kepercayaan diri yang jadi manifestasi kompetensi diri guna capai prestasi akademik.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil klasifikasi pola *burnout* akademik di penelitian Lee *et al* (2010) yakni skor rendah pada menurunnya keyakinan akademik di identifikasi mengalami *burnout* akademik dalam kelompok gigih (*persevering group*). Siswa dalam kelompok ini tampak lelah dan sinis, akan tetapi memiliki tingkat kompetensi yang tinggi terhadap tugas akademik. Artinya, meskipun siswa mengalami

kelelahan secara emosional maupun fisik, mereka masih terus bertanggung jawab dan berupaya untuk belajar serta mencapai prestasi akademik.

Pada data didapati bahwa terdapat seorang responden yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi dan *burnout* akademik yang tinggi dan juga regulasi diri dalam belajar yang rendah dan juga *burnout* akademik yang rendah. Hal ini disebabkan karena tingkat kelelahan siswa yang ditemukan tinggi dan juga pada tahapan tingkat refleksi diri dalam proses regulasi dirinya yang juga rendah, sehingga masih didapatinya data temuan seperti tersebut diatas. Hal ini relevan dengan faktor-faktor yang menyebabkan hal ini terjadi seperti tuntutan belajar yang tinggi, kesempatan untuk mengasah kreatifitas dan melakukan perencanaan belajar, apresiasi dari guru terhadap siswa.

Sesuai penemuan dan paparan diatas, diharapkan guru BK sekolah dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa berkaitan dengan permasalahan *burnout* akademik terutama pada upaya untuk mereduksi kelelahan yang dialami oleh 8.75% siswa dan juga 2% siswa yang masih memiliki tingkat refleksi diri dalam proses meregulasi diri dalam belajar. Guru BK bisa lakukan sesi konseling baik secara kelompok maupun individual yang berfokus pada pengelolaan emosi negatif. Disini, guru BK bisa manfaatkan teknik konseling, yakni relaksasi. Lalu, guna usaha menjaga dan tingkatkan keyakinan akademik siswa, guru BK bisa memberi layanan dasar seperti pentingnya prestasi untuk kehidupan sekarang dan di masa datang maupun cara guna bangkitkan motivasi berprestasi. Selain itu, salah satu upaya yang bisa dilakukan juga adalah dengan melakukan pelatihan regulasi diri dalam belajar, yang disini terkonfirmasi memiliki hubungan yang saling berkaitan, dimana pada tempat penelitian ini ditemukan bahwa dengan ditemukannya regulasi diri dalam belajar yang tinggi maka *burnout* akademik bisa menunjukkan taraf yang rendah.

Dari hasil koefisien determinan variabel (R^2) antara regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* akademik adalah 0.137. Hal ini menunjukkan sumbangan efektif regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* akademik adalah sebesar 13.7%, artinya dengan memiliki regulasi belajar yang tinggi maka *burnout* akademik siswa akan rendah begitupula sebaliknya. Sedangkan sisanya 86.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Siswa dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi menggambarkan seorang siswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan terhadap beberapa hal yang mengarahkan pikiran, motivasi dan perilakunya ke arah pencapaian tujuan. Dimana

siswa memiliki perencanaan yang terarah guna menetapkan waktu yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Dengan adanya pengalokasian waktu pada kegiatan belajar yang menunjang pencapaian tujuan, maka secara tidak langsung siswa memiliki pola waktu terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang mengarah pada pencapaian targetnya. Sehingga siswa, dengan sistem sekolah asrama cenderung tidak mengalami *burnout* akademik seperti kelelahan dalam belajar, tidak memiliki fokus terhadap proses belajar dan penurunan prestasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai penelitian yang sudah dilaksanakan, bisa ditarik simpulan, hipotesis diterima yang berarti ada hubungan negatif diantara regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* akademik pada siswa/i SMA *Global Islamic Boarding School.* Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah *burnout* akademik yang dirasakan. Sebaliknya, jika regulasi diri dalam belajar rendah maka *burnout* akademik akan tinggi.

Implikasi dari penelitian ini ditujukan kepada siswa/i tim *Personal Development* atau tim Bimbingan Konseling pada sekolah tempat penelitian berlangsung, agar dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa berkaitan dengan permasalahan *burnout* akademik terutama pada upaya untuk mereduksi kelelahan yang dialami oleh 8.75% siswa dan juga 2% siswa yang masih memiliki tingkat refleksi diri dalam proses meregulasi diri dalam belajar yang rendah. Guru BK dapat melakukan sesi konseling baik secara kelompok maupun individual yang berfokus pada pengelolaan emosi negatif. Dalam hal ini, guru BK dapat memanfaatkan teknik-teknik konseling, seperti teknik relaksasi. Selain itu, sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan keyakinan akademik siswa, guru BK dapat memberikan layanan dasar berupa pentingnya prestasi bagi kehidupan sekarang dan di masa mendatang maupun cara-cara untuk membangkitkan motivasi berprestasi.

Implikasi bagi peneliti selanjutnya yan memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian ini dapat membuat penelitian pada jangkauan sekolah dengan sistem asrama yang lebih luas, yakni dalam lingkup satu provinsi, dan hingga seluruh wilayah Indonesia sebagai populasi dari penelitian. Sehingga, penelitian ini dapat memiliki kelanjutan dan mendapatkan validasi yang kuat dan menjadi temuan solusi dari permasalahan yang ada pada penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Atmaja, S. (2019). Sistem pembelajaran boarding school dalam pengembangan aspek kognitif, psikomotorik dan afektif siswa MAN Insan Cendekia Bengkulu Tengah. *Jurnal al-Bahtsu*, 4(1), 96-103. http://dx.doi.org/10.29300/btu.v4i1.1992

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1996). Ontological and epistemological terrains revisited. *Journal of Behavior Therapy and Experimentan Psychiatry*, 27(4), 323-345. https://doi.org/10.1016/S0005-7916(96)00049-3

Boekaerts, M., Pintrich P. R.,& Zeidner, M. (2000). Handbook of self regulation (pp. 1-35). Academic Press.

Dedi & Habibie, M. Y. (2020). Pengaruh kehidupan sekolah boarding school terhadap motivasi belajar siswa MAN Insan Cendekia Sambas kelas X tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Cendekia Sambas*, 1(1), 15-29.

Faozi, A. (2019). *Perbedaan self regulated learning antara siswa MTs Nur Iman Mlangi (asrama) dengan siswa SMP Ma'arif Gamping (reguler).* Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Fathonah, D.Y., Hernawaty, T.,& Fitria, N. (2017). Respon psikososial siswa asrama di bina siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 69-77. https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7487

Feist, J., Feist, G.J., & Roberts, T.A. (2018). *Teori kepribadian (Edisi 8).* Jakarta: Salemba Humanika.

Fitrotin, K. (2017). *Hubungan antara motivasi berprestasi dan dukungan sosial orang tua dengan burnout belajar siswa*. Tesis, Magister Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hamzah, H., Sugiharto, D.Y.P. & Tadriji, I. (2017). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi burnout belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7-12. 10.15294/JUBK.V6I1.17426

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Heryadi, T., Fitriani, T. & Mutaqin Z. (2019). Implementasi pendidikan berasrama (Boarding School) di MTs Al Falah Tanjungjaya. *Jurnal STAI-YAPTIP Pasaman Barat*. 4 (2), 154-166.

Juairiyah. (2018) *Manajemen kesiswaan pada departemen pengembangan siswa di SMA Global Islamic Boarding School (GIBS) Barito Kuala Kalimantan Selatan.* Tesis, Pascasarjana, Magister Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin.

Khamdiyah. (2013). *Sistem boarding school dalam pendidikan karakter siswa kelas VII MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta*. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Press.

Lee, J., Puih, A., Kim, Y. B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolecents. *Stress and Health Research Article,* 26, 404-416. doi: 10.1002/smi.1312.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 397–422. 10.1146/annurev.psych.52.1.397

Muna, N. R. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik,* 14(02), 57–78. doi: 10.24235/holistik.v14i2.450

Saraswati, P. (2018). Buku panduan asesmen psikologis. Skala Psikologis. *Universitas Muhammadiyah Malang. eprints.umm.ac.id*

Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71 – 92. https://doi.org/10.1023/A:1015630930326

Schaufeli, W. B. & Hu, Q. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory student survey in China. *Journal of Psychological Report*, 105(2), 394-408. https://doi.org/10.2466/PR0.105.2.394-408

Setiawan, I. (2020). Penerapan teknik self regulated learning dalam mereduksi tingkat academic burnout siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Simatupang, S. N. B., Islami N., & Nasir M. (2017). Hubungan motivasi belajar dan self-regulated learning dengan hasil belajar fisika siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pekanbaru tahun pelajaran 2016/2017. *JOM FKIP Universitas Ria*u, 4(2), 1-12.

Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.

Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, *24*(3), 283-301. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Yanuardianto, E (2019). Teori kognitif sosial Albert Bandura (Studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di MI). *Jurnal Auladana*, 01(02), 94-111. https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Journal of education psychology*, 25(1), 1-13. doi:10.1207/s15326985ep2501_2

Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective handbook of self-regulation: Theory, Research, and Applications, (pp. 13-39). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *theory into practice*, 41(2). 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect Handbook of Metacognition in Education (pp. 299-315). Routledge. doi: 10.12691/education-5-1-14

Zulkarnain. (2021). *Hubungan motivasi belajar, regulasi diri, dukungan sosial dengan academic burnout siswa pada masa pandemi covid-19*. Tesis, Pascasarjana Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.