

Peran Determinan *Self Regulation Learning* Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa

Kartin Aprianti

¹Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bima

Corresponding Author: kartinaprianti93@gmail.com

Published: July 2025

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta besarnya pengaruh secara parsial dan simultan manajemen penguatan *Self Regulation Learning* (SRL) regulasi kognisi, regulasi motivasi dan regulasi perilaku terhadap *academic burnout*. Populasi dalam riset ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di wilayah Kota Bima dan Kabupaten Bima. Jumlah sampel yang ditentukan adalah 100 responden. Instrumen penelitian dengan kuesioner skala likert. Teknik pengumpulan data dengan metode observasi, kuesioner dan studi pustaka. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan *SPSS for Windows*. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial dan simultan regulasi kognisi, regulasi motivasi dan regulasi perilaku memiliki berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, yang artinya jika regulasi kognisi, regulasi motivasi dan regulasi perilaku tinggi maka *academic burnout* yang dialami akan semakin rendah. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa jika regulasi kognisi, regulasi motivasi dan regulasi perilaku tinggi maka *academic burnout* yang dialami akan semakin rendah.

Keywords: Self Regulation Learning, Regulasi Kognisi, Regulasi Motivasi, Regulasi Perilaku Dan Academic Burnout.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Permatasari dkk. (2021) menjelaskan bahwa *academic burnout* secara tradisional didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi berupa kelelahan emosional, depresi, dan kinerja akademik yang buruk. Gejala kelelahan akademik umumnya meliputi kelelahan yang disertai kelelahan ekstrem, penghindaran, kebosanan, dan sinisme, mudah tersinggung, perasaan tidak dapat dipahami, kesadaran diri, keraguan yang tidak beralasan, dan depresi.

academic burnout adalah pengalaman individu dalam lingkungan akademik di mana individu tersebut mengalami kebosanan, kelelahan, apatis, dan sinisme terhadap akademisi, yang menyebabkan penurunan kinerja individu. Kelelahan akademik yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi proses dan hasil belajar, dan pada akhirnya, keberhasilan akademik (Satriyo, 2014)

academic burnout dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental, yang pada gilirannya dapat memengaruhi proses dan hasil belajar. Penurunan kesehatan mental ini menyebabkan mahasiswa merasa bosan, lelah, dan kesulitan berkonsentrasi. Oleh karena itu, pembelajaran mandiri harus diperkuat selama proses pembelajaran, sebagaimana ditetapkan oleh pemerintah dan diterapkan oleh masing-masing perguruan tinggi, tidak menghambat pembelajaran mahasiswa. Pembelajaran yang

diatur sendiri membantu siswa mendapatkan kembali antusiasme belajar setelah mengalami *academic burnout* (Febriana dkk, 2021)

Yulanda (2017) menjelaskan bahwa pembelajaran yang diatur sendiri menggabungkan keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri, yang mendorong pembelajaran dan dengan demikian meningkatkan motivasi. Siswa yang mempraktikkan pembelajaran yang diatur sendiri dapat mengubah keterampilan berpikir mereka menjadi keterampilan dan strategi akademik.

Keterampilan dan strategi akademik ini dapat dipraktikkan dengan mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku, yang memungkinkan siswa untuk belajar mandiri dan menghindari kelelahan akademik (Friskila dan Winata, 2018). Kemampuan mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku harus dilatih secara teratur dan bertahap untuk mengembangkan kebiasaan mengelola proses pembelajaran, memantau aktivitas belajar sendiri, dan mengevaluasi diri.

Keterampilan belajar yang diatur sendiri mencakup kemampuan untuk mengendalikan proses pembelajaran, manajemen waktu untuk kegiatan belajar dan bersantai, persiapan ujian, dll. Peningkatan pembelajaran yang diatur sendiri dapat diartikan sebagai peningkatan aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek-aspek ini dapat meningkatkan pembelajaran yang diatur sendiri dan meminimalkan kelelahan siswa. (Agustina, 2020)

Pertama, regulasi kognitif adalah strategi regulasi pembelajaran yang dimulai dengan perencanaan dan pemantauan, seperti menetapkan tujuan untuk kegiatan membaca, memantau pemahaman materi pembelajaran, dan menerapkan koreksi untuk memeriksa kemajuan suatu tugas.

Kedua, regulasi motivasi adalah strategi regulasi pembelajaran yang mencakup beberapa kegiatan yang bertujuan untuk mempersiapkan tugas yang akan datang atau memotivasi, mengorganisir, atau memperkuat tekad untuk melakukan kegiatan atau tujuan tertentu (Priska, 2019).

Ketiga, regulasi perilaku adalah strategi regulasi pembelajaran yang mencakup upaya individu untuk mengatur waktu belajar mereka, seperti menggunakan jadwal atau rencana belajar dan mencari dukungan dari teman sebaya dan keluarga. (Mayudani, 2011)

KAJIAN TEORI

Academic burnout merupakan masalah umum yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan beradaptasi siswa. Hal ini dapat memengaruhi proses dan hasil belajar, serta pada akhirnya, prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pembelajaran yang diatur sendiri (SRL) agar siswa dapat mengubah kemampuan mental mereka menjadi keterampilan dan strategi akademik. (Febriana dkk, 2020)

Keterampilan dan strategi akademik ini dapat dikembangkan dengan meningkatkan pembelajaran yang diatur sendiri melalui kognisi, motivasi, dan regulasi perilaku, sehingga siswa dapat belajar mandiri dan terhindar dari kelelahan akademik. Kemampuan mengatur kognisi, motivasi, dan

perilaku harus dilatih secara teratur dan bertahap untuk mengembangkan kebiasaan mengelola proses pembelajaran, memantau aktivitas belajar sendiri, dan melakukan evaluasi diri (Priskila, 2019)

Keterampilan belajar yang diatur sendiri mencakup kemampuan mengelola proses pembelajaran, manajemen waktu belajar dan kegiatan ekstrakurikuler, serta persiapan ujian. Meningkatkan pembelajaran yang diatur sendiri dapat diartikan sebagai peningkatan aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek-aspek ini dapat meningkatkan pembelajaran yang diatur sendiri dan meminimalkan *academic burnout* siswa (Permatasari, 2021)

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di wilayah Kota Bima dan Kabupaten Bima dengan sampel sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan metode penentuan sampel adalah sampling insidental.

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data. Peneliti memberikan kuesioner penelitian pada subyek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner dan studi pustaka. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis validitas, reabilitas, asumsi klasik, serta analisis regresi linear berganda, koefisien korelasi berganda, uji determinasi, uji t dan Uji F menggunakan *SPSS for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tingkat *academic burnout* mahasiswa di Kota Bima dan Kabupaten Bima tergolong sedang. 46% dari 46 mahasiswa mengalami kelelahan, keletihan, dan kurangnya motivasi belajar, yang dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk. Namun, mahasiswa dapat mengatasi masalah ini dengan melakukan langkah-langkah seperti pengendalian kognitif, motivasi, dan mekanisme perilaku, yang semuanya berada pada tingkat sedang.

Pembahasan

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Variabel yang di Analisa	Korelasi Pearson Produk Moment	Koefisien arah regresi β	F	Sig. (α)	R square
Regulasi Kognisi terhadap <i>academic Burnout</i>	-0,502** (pearson Correlation; sig. = 0,000)	-0,278	32.781	0,000	0,512
Regulasi Motivasi terhadap <i>academic Burnout</i>	-0,602** (pearson Correlation; sig. = 0,000)	-0,345			
Regulasi Perilaku terhadap <i>academic Burnout</i>	-0,532** (pearson Correlation; sig. = 0,000)	-0,330			

Sumber: Data diolah, 2025.

Dari Tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku, dan *academic burnout* berkorelasi signifikan dimana nilai signifikansi $> 0,05$. Regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku berkorelasi negatif dan signifikan dengan *academic burnout* dimana bermakna semakin tinggi regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku, semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku, semakin tinggi responden mengalami dan mempersepsikan *academic burnout*.

Berdasarkan tabel di atas, nilai F adalah 32,781, $\alpha = 0,000$, dan koefisien regresi berganda β negatif. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku secara simultan memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku, serta semakin efektif pengelolaannya secara bersama-sama, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami dan sedang dialami responden.

Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku secara simultan berkontribusi sebesar 51,2% terhadap penurunan *academic burnout* sementara 48,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut;

- Regulasi kognisi berpengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa
- Regulasi motivasi berpengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa

- c. Regulasi perilaku berpengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa

SARAN

Aspek pembelajaran mandiri juga dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar (PLB) di kelas. Guru dan pendidik menerapkan pembelajaran mandiri sebagai model/strategi pembelajaran dengan berperan sebagai fasilitator, motivator, dan asesor bagi siswa, sehingga siswa dapat mengelola kegiatan belajarnya secara mandiri di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. Eka. 2020. Profil Regulasi Diri Siswa Adiksi Game Online Kelas XI di SMA Sriwijaya Negeri Palembang. Universitas Sriwijaya
- Asi, Sri Pahalendang. 2013. Pengaruh Iklim Organisasi dan Burnout terhadap Kinerja Perawat RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Aplikasi Manajemen*. 11(3): 515-523.
- Febriani dkk. 2021. *Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning*. *Junral neo konseling* 3(3).
- Friskila, Ootheria dan Winata, hendri. 2018. Rugulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Manajemen Perkantoran*. 3(1).
- Handayani, N. Cyntia dan Zona, A. Mega. 2021. *Burnout, Emotional intelegence dan Work-Life Balance* pada Karyawan Perusahaan Tekstl di Sumatra Barat. *Journal of Economics and Business* 2(2).
- Mayudani, Bintang . 2011. Pengaruh *Self regulation learning* dan koping Kultural terhadap stress dalam Menghadapi Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah.
- Permatasari dkk. 2021. Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring semasa Covid-19. *Jurnal Sosio Sains*. 7(1)
- Priskila, Venna dan Savira, S. Ina, 2019. Hubungan Antara *Self regulation learning* dengan Stres Akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal manajemen*. 6(3).
- Satriyo, Moch dan Survival. 2014. Stress kerja terhadap burnout serta implikasinya pada kinerja. *Jurnal manajemen dan akuntansi*. 3(2)
- Sugiyono, P. D. (2011). *Metode Riset Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yulanda, Novidya. 2017. Pentingnya *Self Regulation learning* Bagi peserta Didik dalam Penggunaan Gadget. *Jurnal Research Ekonomi*. 3(2).