

***Self Regulated Learning* dan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau**

Kurnia Apriyanti¹, Ahmad Razak², Nur Akmal³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

kurniaapriyanti17@gmail.com, ahmad7106@unm.ac.id, nurakmal@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau. Penelitian ini menggunakan subjek 142 siswa yang diambil dari populasi siswa kelas XII SMAN 2 Berau menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala yang relevan dengan kedua variabel yang ingin diukur. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,359$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$. Nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak, dan hipotesis H_a diterima. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau. Koefisien korelasi ini menunjukkan keeratan hubungan pada tingkat lemah. Implikasi dari penelitian ini yaitu diharapkan untuk para siswa agar mampu melawan rasa jenuh pada diri dalam menghadapi proses belajar dan mampu memahami pengelolaan diri serta kontrol diri dalam pembelajaran dengan baik.

Kata kunci: Kejenuhan Belajar, Self Regulated Learning, Siswa.

Abstract

This study aims to determine the relationship between Self Regulated Learning and Learning Saturation in Class XII Students of SMAN 2 Berau. This study used a 142 students taken from the population of class XII students at SMAN 2 Berau using simple random sampling technique. The measuring instrument used uses a scale that is relevant to the two variables to be measured. The results of the hypothesis test showed that the correlation coefficient (r) was -0.359 with a significant level of $p = 0.000$. The value obtained indicates that the H_0 hypothesis is rejected, and the H_a hypothesis is accepted. The results of this hypothesis test show that there is a significant negative relationship between self-regulated learning and learning saturation in Class XII Students of SMAN 2 Berau. This correlation coefficient shows the closeness of the relationship at a weak level. The implication of this research is that it is hoped that students will be able to fight self-saturation in facing the learning process and be able to understand self-management and self-control in learning well.

Keywords: Learning Saturation, Self Regulated Learning, Students.

LATAR BELAKANG

Pendidikan di Indonesia telah berada abad ke-21 dimana peserta didik mampu mengembangkan, melaksanakan, menyampaikan gagasan baru, menyelesaikan permasalahan dan mengutarakan idenya. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah suatu hal yang terencana dan disadari bertujuan untuk mencapai proses yang positif kepada peserta didik sehingga dapat mengembangkan potensi diri seperti halnya dalam spiritualitas keagamaan, pengendalian diri, bermasyarakat, bangsa dan bernegara. Sehingga jelas pembentukan suasana belajar dapat berpengaruh terhadap pencapaian pembelajaran yang baik.

Proses pembelajaran merupakan jantung dari proses pendidikan formal di sekolah. Secara psikologis, belajar adalah sebuah proses dimana terjadi perubahan perilaku yang berdasar dari interaksi dan lingkungan. Pengalaman dari pendidikan dapat berwujud dari proses pembelajaran tersebut sehingga mampu menekankan pada aspek keberhasilan dan mutu pendidikan (Agustina, Bahri & Bakar, 2019).

Siswa merupakan peserta didik yang datang ke suatu lembaga untuk mempelajari dan memperoleh pendidikan. Siswa memiliki tugas untuk menjalin hubungan yang baik antar sesama dan meningkatkan keefektifan belajar sehingga dapat berpotensi untuk berkembang (Siska, 2017). Namun, sayangnya fenomena yang terjadi saat ini siswa sering kali mengalami kejenuhan belajar pada saat proses pembelajaran disekolah sehingga siswa cenderung mengalami posisi kehilangan minat dalam belajar.

Maslach dan Jackson (1981) menekankan kejenuhan sebagai bentuk sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang umumnya dialami atau ditemui oleh individu yang melakukan beberapa jenis pekerjaan. Kejenuhan memiliki efek yang mempengaruhi tiap individu dari segi fisik, emosional, dan kognitif. Kejenuhan belajar mengakibatkan menurunnya konsentrasi serta daya serap materi. Siswa seringkali menunjukkan sikap kurang percaya diri dan terlihat menghindari pembelajaran dan tidak dapat memahami pelajaran yang diterima setiap adanya proses pembelajaran (Pawicara & Conilie, 2020).

Menurut penelitian Poppy Agustina, Syaiful Bahri, dan Abu Bakar (2019). Menunjukkan faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar oleh siswa disebabkan kurangnya waktu istirahat sehingga mengganggu konsentrasi siswa di kelas, banyak tugas yang telah diberikan oleh guru, dan penggunaan metode yang kurang kreatif. Penelitian Ruci Pawicara dan Maharani Conilie (2020) menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor internal dan eksternal sehingga muncul tanda ingin menarik diri, mengalami stres, dan merasa tidak memiliki kepuasan.

Berdasarkan survey pengambilan data awal pada tanggal 5 Januari 2023 kepada siswa kelas XII SMAN 2 Berau sebanyak 31 orang mengisi form tersebut. Siswa kelas XII dipilih dikarenakan merupakan siswa yang sebentar lagi akan

mengikuti ujian akhir nasional di sekolah biasanya menjelang kelulusan akan kerap merasakan peningkatan kejenuhan belajar yang meningkat. Berdasarkan 31 orang tersebut, sebanyak 61,3% kadang-kadang merasakan kejenuhan dalam proses belajar, 29% sering merasakan kejenuhan dalam proses belajar, dan 9,7% sangat sering merasakan kejenuhan dalam proses belajar. Adapun responden memaparkan terkait perasaan mengalami kejenuhan belajar, yaitu:

"Yang membuat saya jenuh adalah ketika guru menjelaskan saya merasa ngantuk". Subjek inisial CF.

"Bingung apa saja yang dipelajari, jika pelajaran kurang masuk, hanya bisa menjawab iya, walaupun sebenarnya belum masuk di kepala, ingin bertanya juga bingung apa yang akan ditanyakan, selain itu, saya juga tidak memiliki teman yang semangat belajar yang dapat membuat saya semangat juga dalam belajar ini". Subjek inisial RM.

"Ngantuk, lapar, capek". Subjek inisial W.

"Bosan dan mengantuk". Subjek inisial D dan SA

"Waktunya belajar yang sangat lama membuat kami jenuh dan merasa tidak bersemangat, adapun materi yang disampaikan sangat berbelit belit sehingga membuat kami para siswa merasa sangat terbebani dalam mengerjakan soal. Setelah belajar sampai sore tak jarang guru memberikan tugas tambahan di rumah. Lalu kapan kami istirahat???". Subjek inisial Y.

"Hal yang membuat saya merasa jenuh dalam proses pembelajaran dikarenakan faktor kurangnya waktu beristirahat akibat banyaknya tugas yang diberikan oleh guru sehingga membuat tidak fokus terhadap pembelajaran". Subjek inisial RA.

Berdasarkan pemaparan yang dikemukakan oleh responden tersebut, sebagian besar mengatakan dikarenakan mudah merasa lelah dan mengantuk serta merasa kurang waktu untuk beristirahat. Sejalan dengan survey yang dilakukan di China menunjukkan bahwa 25,8 hingga 52,1% peserta didik memiliki tingkat kelelahan yang mengarah mengakibatkan kejenuhan dalam belajar. Selain itu, fenomena kejenuhan belajar semakin menjadi ketika terjadi pandemi Covid-19 2 tahun terakhir ini yang mengakibatkan 66% siswa merasakan kejenuhan menjalani pembelajaran secara daring (Pristanti, Safitri & Reba, 2022).

Siswa merasa lelah karena tidak dapat mengendalikan diri, tidak memahami kemampuan diri sendiri, tidak dapat melakukan pembelajaran mandiri dengan baik, dan rentang mengalami *burnout* belajar. Hal tersebut dibuktikan pada hasil penelitian Abbasi, Moelami, dan Ghomi (2019) bahwa jika *self regulated learning* tinggi maka kejenuhan belajar tergolong rendah.

Boekaerts (2000) menyatakan *self regulated learning* adalah proses yang aktif dan konstruktif dimana siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya sendiri dan berupaya

memantau, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya sendiri. Dengan demikian, semua dipandu dan didorong oleh tujuan dan tujuan dan penerapan konteks lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Naeila Rifatil Muna (2013) memperkuat hal tersebut dimana didapatkan hasil bahwa teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning, melalui *self regulation learning* siswa dapat mengatur waktu belajar, mengidentifikasi gaya belajar yang sesuai dengan kemampuan, sehingga terhindar dari kebosanan akibat proses pembelajaran yang monoton.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Hakim Sahaghi dan Jaleh Moridi (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Zainuddin Japeri, Yudi Suharsono dan Udi Rosida Hijrianti (2022) ditemukan bahwa nilai koefisien *correlation* bertanda negatif artinya semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar. Penelitian yang dilakukan Anisa Aprilina dan Rahmiwati Marsinun (2022) juga ditemukan bahwasanya terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar online. Bila nilai koefisien korelasi negatif maka semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar online, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar online.

Penelitian yang dilakukan oleh Venna Priskila dan Siti Ina Savira (2019) didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* siswa maka semakin rendah stres akademik siswa dan sebaliknya jika semakin rendah tingkat *self regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afifah Hilmi (2019) didapatkan hasil bahwa teknik *self regulated learning* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Gemolong Tahun Ajaran 2018/2019 sehingga H0 ditolak sedangkan Ha diterima.

Berdasarkan permasalahan dan hasil penelitian sebelumnya terkait fenomena kejenuhan belajar dan *self regulated learning*. Siswa diharapkan mengenal diri sendiri, mengenal gayanya, mengutamakan belajar, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, sehingga siswa harus tahu cara mengoreksi diri sendiri. Semakin tinggi tingkat *self regulated learning* maka semakin rendah tingkat kejenuhan belajarnya, sebaliknya semakin rendah tingkat *self regulated learning* maka semakin tinggi tingkat kejenuhan belajarnya. Apabila individu mampu menghadapi serta mengatasi suatu kesulitan maka individu tersebut dapat menggapai kesuksesannya dalam hidup. Hal ini salah satunya dapat ditentukan seberapa besar respon individu terhadap suatu kesulitan yang dimiliki. (Bakhtiar, Razak, & Nurdin, 2022).

Berdasarkan permasalahan dan dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu terkait fenomena kejenuhan belajar dan *self regulated learning*, dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti penelitian ini dengan judul “Hubungan *Self*

Regulated Learning dengan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau”.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning*. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan suatu bentuk tekanan berkepanjangan dan mengalami kelelahan fisik dan mental secara emosional. Kejenuhan belajar dapat mengalami kondisi penekanan pada mental dan fisik sehingga timbul rasa tidak semangat untuk mengikuti aktivitas belajar.

Self Regulated Learning

Self regulated learning merupakan suatu proses seseorang untuk mengatur diri agar dapat mengendalikan aktivitas belajarnya dengan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku sehingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Sampel Penelitian/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang berjumlah 225 siswa dari 7 kelas terdiri dari 3 kelas program IPA, 1 kelas program Bahasa, dan 3 kelas program IPS. Sampel penelitian ini berjumlah 142 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dimana setiap unit dalam populasi diberi peluang sama untuk terpilih (Rawung, 2020). Sampel diambil dengan mengacak siswa di tiap kelas.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-27 Februari 2023. Penelitian dilakukan di SMAN 2 Berau dengan melakukan penyebaran skala melalui *google form* pada 142 siswa kelas XII SMAN 2 Berau.

Alat Ukur

Skala kedua variabel menggunakan skala likert, untuk *self regulated learning* menggunakan skala psikologis *self-regulated learning* milik Saraswati (2018), skala tersebut disusun berdasarkan teori dari Boekarts (2003). Skala untuk kejenuhan belajar menggunakan skala milik Mubiar Agustin yang dimana skala ini juga sudah digunakan oleh Ita Vitasari (2016) dan Sri Asih Lestari (2021), skala tersebut disusun berdasarkan aspek kejenuhan belajar oleh Schaufeli & Enzmann (1998).

Azwar (2016) validasi suatu alat ukur diperlukan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut menghasilkan data yang akurat. Validitas isi menurut Ley (Azwar, 2016) merupakan sejauh mana suatu alat tes layak sebagai sampel dari suatu domain aitem yang ingin diukur. Instrumen *Self Regulated Learning* milik Saraswati telah diketahui dengan bergerak dari koefisien validitas terkecil 0.320 hingga koefisien validitas terbesar 0.634. Instrumen kejenuhan (*Burnout*) belajar menggunakan instrumen milik Mubiar Agustin yang sudah

diketahui. Dimana didapatkan koefisien item valid sebesar 0,914.

Azwar (2019) menyatakan bahwa validitas faktorial mencoba menganalisis hubungan antar variabel dan menjelaskan hubungan antar variabel tersebut dalam bentuk kelompok terbatas. Prosedur validitas faktorial yang digunakan dalam penelitian ini adalah CFA. Tujuan dari analisis faktor konfirmatori (CFA) adalah untuk menguji model statistik yang digunakan berdasarkan data empiris dengan berdasarkan *loading factor* $>0,4$ (Azwar, 2019). Hasil CFA menggunakan aplikasi JASP pada skala *self regulated learning* dengan jumlah 39 aitem menunjukkan terdapat 30 aitem yang tidak valid, sehingga dikatakan gugur. Adapun aitem yang valid memiliki *loading factor* dengan rentang 0,556 - 0,797. Hasil CFA menggunakan aplikasi JASP pada skala kejenuhan belajar dengan jumlah 86 aitem menunjukkan terdapat 70 aitem yang tidak valid, sehingga dikatakan gugur. Adapun aitem yang valid memiliki *loading factor* dengan rentang 0,659 - 0,882.

Azwar (2019) mengungkapkan bahwa daya diskriminasi aitem menentukan seberapa baik butir aitem tersebut mampu membedakan individu atau kelompok individu tanpa melihat karakteristik yang terukur. Azwar (2019) menekankan bahwa item dengan koefisien $>0,30$ dapat digunakan, sedangkan item dengan koefisien $<0,30$ dianggap tidak dapat digunakan. Hasil uji coba *self regulated learning* dengan jumlah 9 aitem tersisa, diketahui bahwa tidak terdapat aitem yang memiliki daya diskriminasi $<0,30$. Sehingga, keseluruhan aitem yang tersisa tidak ada yang gugur. Koefisien korelasi total pada aitem yang tidak gugur dalam penelitian ini bergerak dari angka 0,382 hingga 0,606. Sedangkan kejenuhan belajar dengan jumlah 16 aitem tersisa, diketahui bahwa tidak terdapat aitem yang memiliki daya diskriminasi $<0,30$. Sehingga, keseluruhan aitem yang tersisa tidak ada yang gugur. Koefisien korelasi total pada aitem yang tidak gugur dalam penelitian ini bergerak dari angka 0,339 hingga 0,738.

Uji reliabilitas terhadap instrument skala *self regulated learning* menggunakan SPSS for Windows dengan pendekatan *Alpha Cronbach*. Salah satu ciri alat ukur yang baik yaitu reliabel dengan memiliki nilai koefisien lebih dari 0,07, diperoleh hasil koefisien nilai *Alpha Cronbach* untuk skala *self regulated learning* sebesar 0,817. Hasil koefisien nilai *Alpha Cronbach* untuk skala kejenuhan belajar sebesar 0,911. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen tersebut reliabel karena memiliki nilai koefisien lebih dari 0,07.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* (*Person Correlation*). Korelasi *product moment* dalam penelitian ini digunakan agar dapat mengetahui hubungan antara variabel bebas (*self regulated learning*) dan variabel terikat (*kejenuhan belajar*) tersebut kepada siswa kelas XII SMAN 2 Berau. Pengoperasian metode ini menggunakan SPSS for windows 20,0. Penelitian ini mendeskripsikan serta menggambarkan data menggunakan analisis deksriptif. Adapun untuk teknik statistik yang digunakan dalam

penelitian ini yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang mengalami kejenuhan belajar berjumlah 85 siswa perempuan dengan persentase (60%) dan 57 siswa laki-laki dengan persentase (40%). Rentang usia yang paling dominan pada subjek penelitian ialah usia 17 tahun dengan persentase (40%). Suku Jawa mendominasi latar belakang daerah subjek penelitian sebanyak 66 siswa dengan persentase sebesar (46%).

Deskripsi Data Penelitian

Sugiyono (2013) memaparkan bahwa analisis deskriptif adalah tujuan analitik untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang dikumpulkan sebagai kesimpulan umum. Penyajian data bisa diagram, tabel, grafik, piktogram, dan lingkaran.

Deskripsi data pada penelitian ini didapatkan skor hipotetik yaitu, skor maksimum, skor minimum, mean dan standar deviasi. Skor Hipotetik merupakan hasil perhitungan skor berdasarkan respon skala. Nilai maksimum (4) dan nilai minimum (1) diperoleh berdasarkan hasil mengalikan rentan skor dari jumlah aitem skala.

Pada tabel 1 (*Terlampir*) hasil deskripsi data berdasarkan skor hipotetik skala *self regulated learning* skor tertinggi sebesar 36 dan skor terendah sebesar 9 dengan *mean* 22,5 dan standar deviasi sebesar 4,5. Hasil pengolahan data pada skala *self regulated learning* menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 2 Berau memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi.

Pada tabel 2 (*Terlampir*) hasil deskripsi data berdasarkan skor hipotetik skala kejenuhan belajar skor tertinggi sebesar 64 dan skor terendah sebesar 11 dengan *mean* 40 dan standar deviasi sebesar 8. Hasil pengolahan data pada skala kejenuhan belajar menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 2 Berau memiliki tingkat kejenuhan belajar yang sedang.

Uji Asumsi

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah suatu data terdistribusi secara normal atau tidak. Adapun kriteria uji normalitas, yaitu jika nilai sig. $> 0,05$ maka data nya terdistribusi normal, sedangkan jika nilai sig. $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012). Uji normalitas yang digunakan, yaitu *One-sample Kolmonogrov-Sminov Test* menggunakan bantuan program SPSS 20.0 for Windows. Tabel 3 (*Terlampir*) menunjukkan data penelitian ini berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikan lebih dari 0,05 dengan nilai *Asymp. Sig 2 Tailed* sebesar 0,267 untuk variabel *self regulated learning* dan sebesar 0,583 untuk variabel kejenuhan belajar.

Uji linearitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan linear atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai sig.

deviation from linearity > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear. Sedangkan, jika nilai sig. *deviation from linearity* < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2012). Uji Linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan program SPP 20.0 For windows. Tabel 4 (Terlampir) menunjukkan bahwa garis *linearity* diperoleh nilai sig. 0,000 dimana < 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan berarti. Sedangkan pada kolom *deviation from linearity* diperoleh nilai sig. 0,147 dimana > 0,05 maka arah regresi dari variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan antara kedua variabel itu tidak bisa diabaikan, meskipun arahnya linear.

Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment* untuk menghitung *r product moment* sehingga dapat mengetahui jenis hubungan antar variabel bersifat positif dan negatif (Sugiyono, 2012). Dalam analisis korelasi ketika nilai variabel X selalu meningkat disertai dengan peningkatan variabel Y dan sebaliknya, nilai variabel X selalu menurun diikuti dengan penurunan nilai variabel Y, maka hubungan seperti ini disebut hubungan positif. Namun sebaliknya, ketika nilai variabel X selalu tinggi disertai dengan variabel Y memiliki nilai yang rendah begitu pula sebaliknya bila nilainya rendah variabel X selalu mengikuti nilai tinggi variabel Y, hubungan antara dua variabel dikatakan negatif.

Proses uji hipotesis dengan analisis korelasi *pearson product moment* menggunakan program SPSS 20.0 for windows. Adapun dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi, sedangkan jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi. Adapun pendoman derajat hubungan sebagai berikut (Sugiyono, 2012):

- Nilai *pearson correlation* 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi
- Nilai *pearson correlation* 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah
- Nilai *pearson correlation* 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang
- Nilai *pearson correlation* 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat
- Nilai *pearson correlation* 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dengan:

Jika signifikansi > 0,05 maka H_0 diterima

Jika signifikansi < 0,05 maka H_a diterima

Hasil uji hipotesis *pearson product moment* pada tabel 5 (Terlampir) menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antar variabel *self regulated learning* dan kejenuhan belajar sebesar $r = -0,359$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,5$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak, dan hipotesis H_a diterima. Artinya hasil uji hipotesis ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar dengan keeratan hubungan pada tingkat lemah.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar pada siswa

kelas XII SMAN 2 Berau. Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar. Koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan kekuatan hubungan pada tingkat lemah.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa hipotesis H_0 ditolak, dan hipotesis H_a diterima. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar, demikian juga sebaliknya jika *self regulated learning* rendah maka akan semakin tinggi kejenuhan belajar siswa kelas XII SMAN 2 Berau. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Andi Zainuddin Japeri, Yudi Suharsono dan Udi Rosida Hijrianti (2022) ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi bernilai negatif artinya semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar, begitupun sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar. Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Afifah Hilmi (2019) bahwa teknik *self regulated learning* dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Hasil penelitian ini berbeda dengan salah satu penelitian terdahulu Hakim Sahaghi dan Jaleh Moridi (2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar. Hasil analisis dekriptif menunjukkan siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang menjadi subjek penelitian memiliki *self regulated learning* dalam kategori tinggi. Data tersebut didasarkan pada hasil skor subjek yang menunjukkan bahwa 2 subjek berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 1,41%, 38 subjek berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 26,76%, dan 102 subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 71,83%. Data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mean 22,5 dan standar deviasi sebesar 4,5.

Hasil persentase tersebut membuktikan bahwa siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang menjadi subjek penelitian memiliki *self regulated learning* tinggi. Bandura (Filho, 2001) memaparkan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan yang dimana individu sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Keadaan tersebut menandakan bahwa siswa mampu mengatur diri agar dapat mengendalikan aktivitas belajarnya dengan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku sehingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Hasil analisis dekriptif menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang menjadi subjek penelitian memiliki kejenuhan belajar dalam kategori sedang. Data tersebut didasarkan pada hasil skor subjek yang menunjukkan bahwa 69 subjek berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 48,59%, 73 subjek berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 51,41%, dan 0 subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 0%. Data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mean 40 dan standar deviasi sebesar 8.

Slivar (2001), mengemukakan bahwasanya efek jangka panjang seperti stres sekolah dapat menimbulkan gejala kejenuhan (*burn syndrome*) dimana sindrom ini muncul

dikarenakan adanya stres di sekolah dan tidak ditangani secara intensif. Hal inilah yang menyebabkan siswa kelas XII SMAN 2 Berau yang menjadi subjek penelitian mengalami kejenuhan dalam belajar. Keadaan tersebut menunjukkan bentuk tekanan berkepanjangan dan mengalami kelelahan fisik dan mental secara emosional. Kejenuhan belajar juga dapat mengalami kondisi penekanan pada mental dan fisik sehingga timbul rasa tidak semangat untuk mengikuti aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, uji korelasi, *pearson product moment* dan temuan hasil penelitian yang memperkuat adanya hubungan antar variabel *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar sehingga dapat mengindikasikan bahwa *self regulated learning* sudah banyak memiliki peran penting dalam menghadapi kejenuhan belajar pada siswa. *Self regulated learning* dalam penelitian ini memiliki peran 12,3% untuk memberikan sumbangan efektif terhadap kejenuhan belajar, maka 87,7% terdapat faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

Namun tidak juga dapat diabaikan bahwa *self regulated learning* memiliki bagian upaya untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa. Apabila siswa mampu memahami pengelolaan *self regulated learning* dengan baik maka kejenuhan belajar akan menurun. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan hipotesis yang diterima adalah H_a artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar siswa artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah kejenuhan belajar yang dialami siswa kelas XII SMAN 2 Berau.

Keterbatasan pada penelitian ini terletak pada faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti dimana dapat memberikan sumbangan yang lebih efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar serta populasi yang perlu diperluas sehingga tidak berfokus pada satu angkatan.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat *self regulated learning* pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau dan berada pada kategori tinggi dengan persentase 71,8%. Sedangkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau berada pada kategori sedang dengan persentase 51,4%. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau. Semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah kejenuhan belajar, sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar pada siswa kelas XII SMAN 2 Berau.

Saran bagi subjek penelitian yaitu hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk para siswa agar mampu melawan rasa jenuh pada diri dalam menghadapi proses belajar dan mampu memahami pengelolaan diri serta kontrol diri dalam pembelajaran dengan baik.

Saran bagi sekolah yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu kegiatan yang dapat menunjang regulasi diri dalam proses pembelajaran sehingga dapat mengurangi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti

kejenuhan belajar, disarankan dapat meneliti kejenuhan belajar dengan meninjau dari faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Penelitian ini juga tidak kurang digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas sehingga terfokus pada siswa kelas XII, sehingga kedepannya dapat menggeneralisasikan pada populasi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M., Moslemi, Z., & Ghomi, M. (2019). The Relationship between the Quality of Learning Experience and Self-Regulation with Academic Burnout. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 12(3), 50–63.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96-102.
- Aprilina, A., & Marsinun, R. (2022). Hubungan Self Regulated Learning dengan Kejenuhan Belajar Online. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8199–8204.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Azwar. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boekaerts, Monique; Pintrich, Paul R; Zeidner, Moshe. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. California, USA: Academic Press.
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Enzmann and Schaufeli, W. (1998). *Burnout*. United Kingdom: CRC press.
- Filho, M.K.C. (2001). *A Review on Theories of Self-Regulation of Learning*. No.50(3), 437-445.
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic Burnout Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140–155.
- Hilmi, Afifah, Nur. (2019). Teknik *Self Regulated Learning* untuk mengurangi Kejenuhan Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Gemolong., 8(5), 55-71.
- Lestari, Dwi, Asih. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al Falah Kota Jambi.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Muna, N. R. (2013) Efektifitas Teknik Self Regulation Learning. 14(02), 57–78.
- Ormrod, J. (2008). *Psi_Pendidikan_Membantu_Siswa*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7.
- Pristanti, Safitri., & Reba. (2022). *Psychocentrum Review*. 62(58). 107-117.
- Putri Saraswati, M. P. (2018). *Buku Panduan : Skala Psikologis Self Regulated Learning (Regulasi Diri Dalam Belajar)*.

- Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rawung, D. T. (2020). *Bahan ajar Diklat Statistisi Ahli BPS Angkatan XXI Tahun 2020 Mata diklat: Metode penarikan sampel*. Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Badan Pusat Statistik RI.
- Sahaghi, H. Moridi, J. (2015). *Relationship between Social Support and Self-Regulated Learning with Academic Burnout in Students of Jondishapour University of Ahvaz*.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC press.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Siska Fitri Yanti. (2017). Pengaruh Pembelajaran Aqidah Akhlak Terhadap Perilaku Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri Kampar Timur. *Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau, Pekanbaru*, 4(1), 1–13.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students *Sindrom izgorelosti, samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih. Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: PT Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT PT Alfabeta.CV
- Syah, Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Syah, Muhibbin. (2015) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zimmerman. (1990). Self regulated learning and academica chivementanover view. *Journal of Education Psycology*. 25 (1). 3-17.