

**REGULASI DIRI SISWA MENGHADAPI SERANGAN *BURNOUT* DALAM BELAJAR
DI MASA PANDEMI DAN PELAYANAN REGULASI DIRI SISWA STRATEGIS GURU
BK DI SMP YAYASAN AS-SHOFA PEKANBARU**

LAPORAN PENELITIAN MANDIRI



Peneliti Utama : Raja Rahima M.R.A, S.Pd.I., M.Pd., Kons.

**Anggota Peneliti : Dr. Muslim Afandi, M.Pd
Dra. Suhertina, M.Pd
Suci Habibah M.Pd
Rahul Nurhuda
Anisa Fitri**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2022**



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT**

Jl. H. R. Soebrantas KM 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani – Pekanbaru 28298
PO Box. 1004

Telepon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052; Web:
lp2m.uin-suska.ac.id, Email: lppm@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: 14 /Un.04/L.I/TL.01/01/2022

Judul : **Regulasi Diri Siswa Menghadapi Serangan *Burnout* dalam Belajar di Masa Pandemi dan Pelayanan Strategis Guru BK di SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru**

Ketua : Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad, S.Pd.I., M. Pd, Kons.

Anggota : 1. Dr. Muslim Afandi, M.Pd
2. Dra. Suhertina, M.Pd
3. Suci Habibah M.Pd
4. Rahul Nurhuda
5. Anisa Fitri

Fakultas/Unit : Tarbiyah dan Keguruan

Jenis Penelitian : Mandiri semester ganjil 2021/2022

Lokasi : Kota Pekanbaru

Waktu : Bulan Oktober s/d Januari Tahun 2022

Telah diseminarkan pada
Hari/Tanggal: Senin, 17 Januari 2022

Narasumber,

Dr. Dicki Hartanto, MM.

Narasumber

Dr. Lusi Komala Sari, S.Pd, M. Pd.

Ketua Tim,

Raja Rahima MRA., M.Pd., Kons.



Mengetahui:
Ketua LPPM,

Prof. Dr. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si.Ak.
NIP. 1975111210990302001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena dengan hidayah dan taufik-Nya laporan penelitian ini dapat diselesaikan. Salawat dan salam tak lupa diunjukkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penelitian ini berjudul **REGULASRI DIRI SISWA MENGHADAPI SERANGAN *BURNOUT* DALAM BELAJAR DI MASA PANDEMI DAN PELAYANAN REGULASI DIRI SISWA STRATEGIS GURU BK DI SMP YAYASAN AS-SHOFA PEKANBARU.** Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi guru BK sebagai best practice untuk pengembangan literasi kesehatan bagi siswa di sekolah dasar dan menengah. Pelaksanaan riset ini secara mandiri oleh kelompok dosen Program Studi BKPI dengan melibatkan mahasiswa Program Studi BKPI pada tahun 2021. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua anggota tim yang telah bekerja keras sehingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan.

Pelaksanaan riset dan hasil yang dilaporkan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu masukan dan kritikan yang membangun diharapkan demi kesempurnaannya di masa datang.

Pekanbaru, 11 Januari 2022

Tim Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Alasan Memilih Judul.....	5
C. Penegasan Istilah	6
D. Permasalahan Penelitian	6
E. Batasan Masalah	7
F. Rumusan Masalah	7
G. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Regulasi Diri.....	9
B. Kejenuhan Belajar (<i>Burnout</i>).....	16
C. Konsep Operasional.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C. Subjek dan Objek Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Profil SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru	31
B. Analisis Data	35
C. Pembahasan.....	42
D. Keterbatasan Penelitian	44
DAFTAR PUSTAKA	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi *Covid-19* yang muncul pada akhir Tahun 2019 belum juga usai. Semua sektor terdampak dan menimbulkan banyak kerugian. Bukan hanya kerugian materi namun juga immateri seperti gangguan psikologis. Ini terjadi karena harus beradaptasi dengan cara dan gaya hidup baru yang serba jarak jauh. Salah satu sektor yang cukup terdampak adalah pendidikan, awalnya semua proses belajar dan mengajar di lakukan secara tatap muka, sekarang dilaksanakan secara virtual dalam jaringan (daring). Perpidahan ini sesuai dengan Surat Edaran Mendikbud No 3 Tahun 2020 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020) tentang Pencegahan *Covid-19* pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/2020 tentang Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Desease (*Covid-19*)...” maka perlahan sekolah-sekolah di Indonesia mulai berpindah dari luring (luring) menjadi daring.

Berubahnya pola pembelajaran ini memberikan solusi terhadap permasalahan penyebaran *Covid-19*. Melalui tindakan ini, setiap orang dapat menghindari kerumunan dan dapat memutus tali penyebaran. Selain itu, perubahan ini membuat bangsa Indonesia ikut berubah, dimana semua orang dipaksa harus memahami teknologi dan dunia digital, ini dapat dikatakan sebagai dampak positif. Namun begitu, Indonesia juga dihadapkan pada banyak

persoalan, misalnya masyarakat dituntut untuk menyediakan fasilitas belajar daring bagi anak-anak mereka, kuota internet, dan harus melakukan pendampingan saat proses belajar daring berlangsung, ini bermakna kebutuhan ekonomi menjadi meningkat. Menjadi masalah karena sejak pandemi terjadi masyarakat mengalami kesulitan ekonomi yang cukup signifikan. Dari sektor ekonomi kemudian dampak pandemi meluas ke sektor kesehatan, menurut Pfefferbaum (2020) kerugian secara ekonomi berkontribusi pada tekanan emosional dan dapat meningkatkan resiko gangguan jiwa.

Sektor lain yang juga menimbulkan banyak kasus kesehatan mental adalah pendidikan. Anak-anak yang biasa bertemu teman-teman, mendapat dukungan teman sebaya hampir setiap hari, melakukan hobby dan bermain bersama, sekarang harus berada di rumah dan terpisah dari lingkungan sosialnya. Selain itu meningkatnya jumlah tugas dan pekerjaan rumah, serta tingginya tuntutan konsentrasi pada materi yang disampaikan jarak jauh, menimbulkan banyak kasus kejenuhan (*burnout*). Penelitian Panaziotis dkk (2021) menemukan bahwa pembelajaran melalui media digital beresiko signifikan mengalami kelelahan pribadi dan akademik. Pandemi *Covid-19* juga berdampak pada kesehatan mental anak dan remaja, terutama kecemasan dan depresi (Era Neltia Sonatra (2021). Dalam penelitian Ruci Pawicara & Maharani Conilie (2020) mahasiswa mengalami kejenuhan belajar selama *Covid-19* berlangsung dengan berbagai faktor penyebab.

Kejenuhan belajar digambarkan sebagai sindrom kelelahan emosional,

depersonalisasi, dan penurunan personal prestasi (Zeinab Rahmati, 2015). Kejenuhan belajar kadang disertai dengan ketidaktuntasan tugas dan perilaku menunda-nunda tugas dan kehilangan semangat belajar akibat stres. Dalam sebuah penelitian di China menampilkan data bahwa prevalansi tingkat tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan secara substansial tinggi (di atas 25%) selama *Covid-19*) (Murat Yildirim & Fatma Solmaz, 2020). Berpindahnya pembelajaran ke rumah dan banyaknya tugas yang harus mereka kerjakan, membuat siswa mungkin mengalami kejenuhan belajar.

Setiap siswa mungkin mengalami kejenuhan belajar. Namun menurut Pendekatan Transaksional (Murat Yildirim & Fatma Solmaz, 2020), setiap orang akan merespon sumber stress dengan cara yang berbeda karena faktor kepribadian yang dilatarbelakangi oleh lingkungan sosial, emosional, dan faktor faktor psikologis lainnya. Faktor psikologis yang memiliki hubungan dengan munculnya kejenuhan adalah regulasi diri (Zulkarnain & Lisnawati Ruhaena, 2021)

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan atau target dengan melakukan perencanaan (Sysditya Ekawanti & Olievia Prabandini Mulyanan, 2016). Regulasi diri sangat berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri secara sadar. Ketika masalah datang, orang yang memiliki regulasi diri tinggi lebih siap menghadapi dan tidak mudah mengalami kejenuhan, hal ini dikarenakan mereka telah menetapkan tujuan akhir dari setiap perilaku yang

ditampilkan. Misalnya pada kasus prokrastinasi (menunda-nunda tugas), seseorang yang seringkali menunda tugas menunjukkan mereka tidak memiliki tujuan atau target yang jelas dalam belajar. Hal ini juga menunjukkan lemahnya pengendalian diri terhadap sumber stres yang datang. Pada masa *Covid-19* pembelajaran dijalankan dengan memberikan banyak tugas, dan belajar lebih banyak dilakukan secara mandiri, bagi siswa yang memiliki target dan tujuan akhir yang jelas, mereka akan tetap mengikuti pembelajaran dengan baik dan terlihat dari ketuntasan setiap mata pelajaran.

Pada tahun 2021 peneliti telah melakukan studi dan penelitian tentang kesulitan belajar *online* pada siswa sekolah menengah pertama di sebuah yayasan di Pekanbaru (Raja Rahima Munarawah Raja Ahmad dkk., 2021). Pada studi terungkap masalah-masalah ketidaktuntasan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dan menurunnya prestasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kurangnya dukungan orangtua dalam pendampingan, kurangnya pengendalian diri anak ketika telah memegang *gadget* (regulasi diri rendah), dan kelelahan akademik (*burnout*), dan masalah ekonomi. Gejala-gejala gangguan belajar mulai terlihat dari wawancara awal dengan guru mata pelajaran, dimana siswa-siswa tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, pemahaman terhadap materi ajar yang rendah dan nilai yang tidak mencapai KKM. Kemudian hasil penelitian ini menunjukkan, kesulitan belajar yang dialami siswa di yayasan ini disebabkan oleh kurangnya dukungan orangtua dalam pendampingan dan pengarahan membuat anak kurang mampu mengendalikan diri dan akhirnya mengalami

kejenuhan belajar.

Berdasarkan penelitian ini, kemudian peneliti merasa perlu melakukan penelitian lanjutan dengan kondisi lingkungan dan situasi sosial yang berbeda. Pada penelitian sebelumnya, situasi sosial yang diamati adalah siswa-siswa yang mengalami kesulitan belajar *online* (tugas tidak selesai, menunda tugas, tidak paham materi, dan menyalahgunakan fungsi *gadget*). Sedangkan penelitian lanjutan ini, dilakukan di sekolah yang siswa-siswanya terlihat tidak mengalami prokrastinasi dan terindikasi tidak mengalami masalah belajar *online* yaitu SMP Yayasan As Shofa sebagai tempat penelitian (Wawancara awal dengan Guru BK pada tanggal 18 Agustus 2021). Adapun kajian yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah “**Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi Serangan *Burnout* di Masa Pandemi *Covid-19*”**”.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan peneliti memilih judul adalah:

- a) Masalah yang dikaji dalam penelitian adalah lanjutan dari penelitian sebelumnya dengan mengambil *setting* dan variabel lain yang mungkin mempengaruhi masalah yang sama.
- b) Masalah-masalah yang dikaji adalah masalah-masalah yang dihadapi masyarakat khususnya untuk siswa-siswa yang sedang belajar jarak jauh di masa pandemi.
- c) Pentingnya melakukan penelitian ini untuk melihat kendala-kendala yang dihadapi siswa dalam belajar selama pandemi berlangsung.

C. Penegasan Istilah

1. Regulasi diri

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan atau target dengan melakukan perencanaan (Sysditya Ekawanti & Olievia Prabandini Mulyanan, 2016). Dalam penelitian ini regulasi diri adalah kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi serangan *burnout* selama pandemi *Covid-19* dengan merencanakan tujuan dan target yang jelas, melakukan observasi, evaluasi, mampu mengarahkan reaksi diri dan mampu merefleksikan diri (Ormrod, 2012)

2. *Burnout*

Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014) mengartikan *Burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depretion*, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif, sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

D. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Gambaran tingkat regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*
- b. Faktor-faktor yang memperngaruhi regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*

- c. Gambaran tingkat regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru menghadapi serangan *burnout* di masa pandemi *Covid-19*
- d. Gambaran *burnout* siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*
- e. Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* belajar pada siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*
- f. Layanan strategis yang diberikan oleh Guru BK dalam mengembangkan regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*

E. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian ini mengenai “Regulasi Diri Siswa Menghadapi Serangan *Burnout* dalam Belajar di Masa Pandemi dan Pelayanan Strategis dalam mengembangkan regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru”

F. Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru dalam menghadapi serangan *burnout* dalam belajar di masa pandemi *Covid-19*?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*?
3. Pelayanan strategis apa yang diberikan oleh guru BK dalam mengembangkan

regulasi diri siswa menghadapi serangan *burnout* selama pandemi di Yayasan As-Shofa Pekanbaru

G. Tujuan dan kegunaan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat dibuat tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menggambarkan tingkat regulasi diri siswa menghadapi serangan *Burnout* dalam belajar selama masa pandemi di Yayasan As-Shofa Pekanbaru
- b. Menggambarkan Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*
- c. Menggambarkan Pelayanan strategiS yang diberikan guru BK dalam meningkatkan regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru dalam belajar selama pandemi *Covid-19*

Kegunaan Penelitian

- a. Bagi penulis, sebagai penerapan tridarma perguruan tinggi sebagai dosen pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- d. Bagi guru BK Yayasan As-Shofa sebagai masukan dalam pembuatan program layanan berikutnya dalam meningkatkan kualitas regulasi diri siswa
- e. Bagi masyarakat, sebagai masukan untuk ikut membantu sekolah dalam mengawasi dan membina anak-anak agar tetap dapat belajar dengan kondusif baik di sekolah maupun di rumah

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkahlaku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Bandura, 1986). Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang di rencanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Regulasi diri merupakan konseptualisasi dari kemampuan mengontrol dan mengarahkan tindakan atau perilakunya dalam mencapai tujuan (Diamond & Aspinwall, 2003).

Suryani (2004) berpendapat bahwa pengelolaan diri atau regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau

penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu (Ormrod, 2012). Aspek-aspek regulasi diri menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman terdiri dari 5 aspek yaitu 1) mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), kemampuan individu dalam menetapkan standar perilaku untuk diri sendiri, 2) observasi diri (*self-observation*), individu mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, 3) evaluasi diri (*self-evaluation*), individu mampu menilai diri sendiri sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, 4) reaksi diri (*self reaction*), yaitu respon yang diberikan terhadap perilaku diri sendiri, dan 5) refleksi diri (*self-reflection*). Individu mampu merenungkan secara rinci perilaku serta tujuan yang telah ditetapkannya (Ormrod, 2012).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.

2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2012), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor-faktornya:

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin di capai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulation pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Bandura juga menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berkaitan dengan lingkungan sekitar individu yang akan mempengaruhi pengetahuan individu dan motivasi diri. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang merujuk pada kognitif individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya berdasarkan standar pribadi maupun performa rujukan yang telah disesuaikan dengan tujuan yang dibuatnya (Alwisol, 2016). Selain faktor-faktor tersebut Mccullough & Willoughby (2009) menyatakan bahwa regulasi diri secara efektif dipengaruhi oleh religiusitas seseorang sejauh mana keyakinan seseorang tersebut terhadap agamanya.

3. Komponen Regulasi Diri

Regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dari Bandura, Schunk, dan Zimmerman (Ormrod, 2012) meliputi:

a. Menetapkan standar dan tujuan (*setting standards and goals*)

Sebelum melakukan sebuah tindakan, individu memiliki pandangan dan keinginan terhadap tindakan tersebut. Hal ini disebut tujuan, dan kemudian tujuan itu akan mengarahkan atau membuat target perilaku yang akan menyampaikannya pada tujuan yang telah disusun. Tujuan juga akan membuat seseorang dapat bertindak secara terencana dan sadar.

b. Observasi diri (*self-observation*)

Ketika observasi dilakukan akan menghasilkan persepsi tentang kemajuan, hal itu dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dengan

mengubah apa yang telah dilakukannya. Sebelum individu mengubah tingkahlakunya, ia harus terlebih dulu menyadari tingkahlakunya. Hal ini melibatkan kegiatan memantau atau memonitoring tingkahlaku dirinya. Semakin sistematis individu memantau tingkah lakunya, maka semakin cepat individu sadar akan apa yang dilakukannya.

c. Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Dengan melakukan evaluasi diri, individu dapat menentukan apakah tindakannya berada pada jalur yang benar.

d. Reaksi diri (*selfreaction*)

Reaksi diri adalah kemampuan seseorang dapat mengendalikan, mengarahkan pikiran dan perasaan ketika *stressor* datang. reaksi diri juga dapat menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki, kemudian merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

e. Refleksi diri (*self-reflection*).

Refleksi diri membantu individu dalam mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan awal yang ditentukan. Seseorang yang dapat merefleksikan diri dapat mengulang kembali strategi yang dirasa kurang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri juga dapat membantu seseorang memiliki kesadaran untuk mengelola sumber stres dengan lebih baik.

4. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989), Regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting (Matlin, 1989). Hal ini di karenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Flavell (1976), Mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Schank (1976), menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemantauan, dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons (1989), menambahkan bahwa poin

metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu (Ghufron, 2012). Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu Zimmerman dan Pons (1989). Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (1989) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini, individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi

yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

B. Kejenuhan Belajar (*Burnout*)

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara bahasa *Burnout* diartikan sebagai “*to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources*”. Yang artinya “gagal, aus, atau kelahan sebab menuntut energi, kekuatan dan sumber daya yang banyak”.

Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014: 12) mengartikan *Burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan (exhaustion) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut physical depletion, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Maslach dkk, pakar dari kajian *Burnout* mendefinisikannya sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi. Lebih lanjut, kelelahan emosional dijelaskan sebagai keadaan seseorang yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang menyebabkan seseorang terkuras energinya, dan biasanya diiringi dengan perasaan kecewaan maupun tekanan. Sedangkan untuk dimensi yang kedua, yakni depersonalisasi merujuk pada sikap yang sinis, menganggap remeh terhadap sesuatu.

Penurunan prestasi pribadi terjadi ketika seseorang menunjukkan perilaku yang kurang berkenan terhadap profesinya, serta merasa sebagai individu yang tidak kompeten pada profesinya. Kejenuhan atau *Burnout* bisa dikatakan mengubah seseorang dari segi psikologisnya, yang awalnya baik-baik saja, saat ia mengalami kelelahan emosional, merasa sinis atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadinya, maka itulah yang dikatakan sebagai kejenuhan atau *Burnout*.

Beberapa penjelasan di atas, cukup mewakili dan jelas menggambarkan apa yang disebut dengan kejenuhan (*Burnout*). Pada intinya, kejenuhan (*Burnout*) ialah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan baik dalam segi minat, motivasi, kinerja maupun prestasinya. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, (*learning Burnout*) adalah siswa yang merasa lelah secara emosional, merasa pesimis, serta penurunan prestasinya dalam belajar.

2. Indikator *Burnout*

Kejenuhan belajar terjadi ketika siswa mengalami kelelahan emosionalnya, merasa sinis, serta terjadi sesuatu pada efikasi akademiknya. Untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa, maka perlu diketahui indikator dari kejenuhan belajar itu sendiri. Adapun indikator dari kejenuhan belajar siswa ialah sebagai berikut:

a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Pada poin ini, secara umum siswa mengalami kelelahan secara emosional, sikap atau perasaan yang dirasakan misalnya

kurangnya antusias pada belajarnya dan mereka merasa lelah, nerves, dan merasa frustrasi, serta mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada belajar. Perasaan siswa pun berada pada taraf kelelahan yang amat-sangat. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan ditanda dengan emotional exhaustion, dimana lelahnya sisi emosional siswa, siswa cenderung bosan terhadap belajar.

b. *Depersonalisasi/sinis (Depersonalization/cynicism)*

Depersonalisasi dapat dikatakan sebagai kurangnya humanisasi. Artinya, siswa sering memperlakukan orang lain dengan kurang menyenangkan, tidak percaya terhadap orang lain, tidak memedulikan yang lainnya atau cenderung memandang remeh terhadap sesuatu. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengindikasikan sikap tersebut di atas, sebagai contoh, siswa menjadi kurang tertarik dengan penjelasan guru di kelas, acuh terhadap nasihat teman, atau terkadang putus asa terhadap proses belajarnya.

c. *Efikasi Akademik (Academic Efficacy)*

Efikasi akademik yang dimaksud ialah pencapaian belajar siswa. Siswa dalam keadaan normal, ia akan percaya bahwa dirinya bisa, dirinya mampu untuk berprestasi. Selain itu mereka juga dapat mengambil manfaat dari proses belajarnya, serta tahu apa yang seharusnya ia lakukan dalam proses belajarnya. Sementara siswa yang mengalami kejenuhan belajar diindikasikan dengan perasaan pesimis siswa akan manfaat dari belajar,

berprestasi rendah, bahkan merasa dirinya sebagai siswa yang kurang kompeten (Weidong Wu, 2010 : 132).

3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik, kurangnya keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Secara umum, faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar (Jacob, 2003) ialah:

a. Karakteristik pribadi

Faktor pertama, yakni karakteristik pribadi dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan ekstrovert. Mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi masalah sampai dengan menanganis kejenuhan yang dialaminya.

b. Dukungan sosial

Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya. Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau

dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

c. Beban Akademik atau *Course Load*

Dalam mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar. Beban akademis yang berlebihan cenderung menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar. Beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar adalah persepsi siswa terhadap beban kerja akademis. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

4. Proses Terbentuknya *Burnout*

Kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja, kejenuhan terjadi dengan adanya banyak proses yang telah dilalui oleh individu. Freudenberg dan Utara (Bahrer-Kohler, 2012) memaparkan 12 tahap yang menjadi latar belakang terbentuknya kejenuhan yaitu sebagai berikut:

- a. Paksaan untuk membuktikan bahwa dirinya layak untuk orang lain. Hal ini membuat individu bekerja keras untuk membuat orang lain melihat potensi dirinya.
- b. Individu bekerja keras agar orang lain tidak merubah pandangan terhadap dirinya dan orang lain tidak lari dari dirinya.
- c. Terlalu kerasnya mereka bekerja maka individu akan mulai mengesampingkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, seperti makan, tidur dan bersantai ria dengan keluarga maupun teman-teman.
- d. Munculnya gejala-gejala fisik individu yang disebabkan karena perubahan gaya hidup yang dilakukan.
- e. Keinginan untuk mendapatkan nilai-nilai yang lebih baik dari lingkungan sosialnya sehingga mereka akan sibuk untuk hal tersebut dan mengesampingkan kebutuhan pokok dan hubungannya dengan orang-orang terdekatnya.

- f. Munculnya perasaan yang seharusnya tidak dimiliki, seperti mulai tidak mempunyai toleransi dengan orang lain, tidak mempunyai perasaan simpati atas masalah orang lain, terlalu agresif dan selalu menyalahkan orang lain atas masalah yang ada.
- g. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kehidupan sosial karena terlalu kerasnya mereka bekerja.
- h. Mulai muncul perasaan malu, takut dan apatis karena terlalu kerasnya pekerjaan dan tekanan yang dimiliki.
- i. Individu mulai kehilangan jati dirinya karena mereka beranggapan bahwa mereka telah menjadi mesin orang lain.
- j. Kekosongan-kekosongan yang mulai muncul dari dalam diri membuat individu mulai putus asa, dan individu mulai melakukan pelarian dengan berbagai macam hal mulai dari melakukan seks bebas, merokok, meminum minuman keras, dan hal-hal negatif lainnya.
- k. Perasaan terpuruk yang mulai dirasakan seperti ketidakpedulian, keputusasaan, kelelahan dan mengabaikan masa depan yang ada.
- l. Jika individu ini sudah mulai jenuh akan kegiatannya maka mereka akan mencoba untuk melarikan diri hal tersebut terkadang disertai dengan perasaan ingin membunuh dirinya sendiri karena situasi yang ada sekarang.

Dari paparan di atas membuktikan bahwa kejenuhan belajar tidak terjadi begitu saja. Kejenuhan belajar ini terjadi karena individu telah melalui beberapa proses atau tahapan dari dalam dirinya.

5. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek *Burnout* belajar atau kejenuhan belajar meliputi:

a. Kelelahan emosional

Maslach (Elyana, 2016) mengemukakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. MBI mengemukakan bahwa kelelahan emosional ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh siswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan (Slivar 2001:26)

b. Kelelahan fisik

Penderita *Burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan (Muh Nurwangid, Isti Yuni Purwanti & Kartika N. Fathiyah 2010: 07). Hal ini sejalan dengan Baron dan Greenberg bahwa kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan (Ulfiani, 2007: 221).

c. Kelelahan kognitif

Kelelahan kognitif ini siswa yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan.

d. Kehilangan motivasi

Bahrer-Kohler (2012:57) menyatakan bahwa kehilangan motivasi pada siswa ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan.

C. Konsep Operasional

Berikut adalah konsep operasional dari variabel regulasi diri:

1. menetapkan tujuan atau standar dalam pembelajaran. Dengan sub indikator
 - a) Menetapkan nilai atau prestasi yang ingin dicapai
 - b) Menyiapkan diri meliputi fisik, psikis dan fasilitas sebelum pembelajaran
 - c) Merencanakan kegiatan mengulangi materi belajar
 - d) Merencanakan waktu mengulang materi ajar dan pengerjaan tugas
2. Observasi diri, dengan sub indikator:
 - a) Memperhatikan setiap performa dalam pembelajaran yang dapat menghindari kejenuhan
 - b) Menandai perilaku yang kurang efektif dalam belajar
 - c) Menandai perilaku positif yang mendapat apresiasi
 - d) Melihat usaha diri dengan membandingkan dengan orang lain

- e) Menilai diri sebagai orang yang gampang jenuh atau tidak
3. Evaluasi diri, dengan sub indikator
- a) Menilai keberhasilan dan kegagalan diri dalam pembelajaran berhubungan dengan semangat ketika belajar
 - b) Menilai perilaku yang telah ditandai sebagai faktor penghambat atau penunjang
 - c) Menilai diri dalam setiap performa belajar
4. Reaksi diri, dengan sub indikator
- d) Setiap hasil belajar adalah kesuksesan
 - e) Diri sendiri adalah yang terbaik
 - f) Diri sendiri berhak mendapatkan reward dari performa yang telah dilakukan
 - g) Merancang tujuan dan standar yang lebih tinggi
5. Refleksi diri dengan sub indikator
- a) Setiap hasil belajar adalah kesuksesan
 - b) Diri sendiri adalah yang terbaik
 - c) Diri sendiri berhak mendapatkan reward dari performa yang telah dilakukan
 - d) Merancang tujuan dan standar yang lebih tinggi

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya.

Menurut Sugiyono (2005:21) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Pendekatan deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua pendekatan yaitu kuantitatif dan kualitatif.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di laksanakan di SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru Sejak Bulan November 2021 hingga Januari 2022. Mengingat kondisi pandemi yang belum berakhir hampir semua tindakan penelitian di lakukan jarak jauh dengan berbagai metode.

C. Subjek dan Objek

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP di Yayasan As-Shofa berjumlah 156 dari 186 orang yang ditetapkan. sedangkan objek dalam penelitian ini gambaran regulasi diri siswa menghadapi serangan *Burnout* dalam belajar di masa

pendemi dan pelayanan strategis guru BK dalam mengembangkan regulasi diri di SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru berjumlah 533 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar *representatif* (mewakili), dalam penelitian ini, sampel ditarik sebanyak 35% dari total populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional propotional stratified sampling* sehingga sampel dikelompokan berdasarkan tingkatan kelas, yaitu kelas VII-IX. sebanyak 186 siswa dengan komposisi berikut:

Keterangan	Jumlah
Kelas VII	62 Orang
Kelas VIII	62 Orang
Kelas IX	62 Orang

Keterangan	Jumlah	%
Laki-laki	94	50.53
Perempuan	92	49.46

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuisisioner (*geogle from*)

Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab. Adapun kuesioner yang peneliti gunakan adalah kuesioner tertutup, dikatakan kuesioner tertutup apabila terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan telah disediakan sejumlah alternatif jawaban, dan responden tinggal memilih salah satu jawaban yang telah disediakan tersebut. Instrumen penelitian ini dapat diakses pada link berikut: <https://forms.gle/2cZ5fnBo4owDcyvP6>

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lima pilhan jawab yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Tidak Sesuai dengan Sangat Tidak Sesuai. Kemudian Skor yang diberikan sesuai dengan arah *favorable* dan *unfavorable* berurutan yaitu 5,4,3,2,1. Indikator regulasi diri yang dikembangkan dalam instrumen penelitian ini meliputi : 1) menetapkan tujuan atau standar 2) observasi diri, 3) evaluasi diri, 4) reaksi diri dan 5) refleksi diri. Berikut adalah gambaran penyeberan kuisisioner di SMP As-Shofa Pekanbaru.

Instrumen dalam penelitian telah diuji menggunakan uji korelasi pearson dengan angka daerah penerimaan < 0.361 dengan taraf siginifikasi 5%. Dari 26 item yang diuji pada 30 orang subjek, 25 item valid, dan 1 tidak valid. Namun begitu peneliti telah memperbaiki item yang tidak lulus uji dan tetap menggunakannya dengan pertimbangan angka korelasi tidak terlalu jauh dari

daerah penerimaan (Data Terlampir). Uji kedua yang dilakukan adalah uji realibilitas. Instrumen ini memiliki angka realibilitas sebesar 0.736 menggunakan uji *Alpha Cornbach*.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interview) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Lexy J. Meleong, 2010: 186). Ciri utama wawancara adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dan sumber informasi. Dalam wawancara sudah disiapkan berbagai macam pertanyaan-pertanyaan tetapi muncul berbagai pertanyaan lain saat meneliti.

Melalui wawancara inilah peneliti menggali data, informasi, dan kerangka keterangan dari subyek penelitian. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara bebas terpimpin, artinya pertanyaan yang dilontarkan tidak terpaku pada pedoman wawancara dan dapat diperdalam maupun dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi lapangan. Wawancara dilakukan kepada Guru BK SMP Yasayan As-Shofa pekanbaru mengenai layanan strategis yang dilakukan untuk meningkatkan.

F. Teknik Analisis Data

1. Kategorisasi

Deskripsi ketercapaian kejenuhan belajar siswa berdasarkan norma kategori diklasifikasikan dengan kriteria tinggi, sedang, rendah, kategori dilakukan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah, dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval.

Menyusun kategorisasi diperlukan rentangan data atau interval data. Dalam penelitian ini rumus interval data yang akan digunakan dalam menyusun kategorisasi adalah milik Agus Irianto (2016). Adapun rumus interval data yang digunakan untuk kuesioner dalam mencari hasil *pos-test* sebagai berikut :

$$interval_k = \frac{data\ terbesar - data\ terkecil}{jumlah\ kelompok}$$

2. Analisis Tematik

Analisis tematik merupakan proses mengkode informasi yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator yang kompleks, kualifikasi yang biasanya terkait dengan tema itu, atau hal-hal di antara atau gabungan dari yang telah disebutkan. Tema-tema tersebut memungkinkan interpretasi fenomena. Suatu tema dapat diidentifikasi pada tingkat termanifestasi (*manifest level*), yakni yang secara langsung dapat terlihat. Suatu tema juga dapat ditemukan pada tingkat laten (*latent level*), tidak secara eksplisit terlihat tetapi mendasari atau membayangi (*underlying the phenomena*).

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. PROFIL SMP YAYASAN AS-SHOFA PEKANBARU

1. Sejarah Berdirinya Yayasan As-Shofa Pekanbaru

Yayasan As-Shofa Pekanbaru merupakan suatu badan yang bergerak di bidang pendidikan pertama yang berada dibawah naungan yayasan ini adalah Sekolah Dasar Islam As-Shofa. Bermula dari ide Ustad Drs.Syafwi Khalil, M.Pd salah seorang mubaligh IKMI yang ingin mengembangkan lembaga pendidikan islam berkualitas di Pekanbaru. Keinginan tersebut muncul karena pada saat itu beliau memimpin madrasah pesantren istimewa yayasan masjid alhikmah Pekanbaru.

Ketika madrasah yang beliau pimpin menunjukkan perkembangan yang mengembirakan disaat itu pula kendala menghalangi langkahnya. Kendala utama yang beliau hadapi pada saat itu adalah murid madrasah yang beliau pimpin juga merupakan murid disekolah dasar. Murid SD yang sudah duduk di kelas VI terpaksa sering meninggalkan madrasah. Hal ini disebabkan mereka harus mengikuti pelajaran tambahan pada sore hari dengan seringnya murid madrasah meninggalkan pelajarannya menyebabkan tujuan yang ingin dicapai pada madrasah tersebut sulit diwujudkan dengan sempurna. Saat itulah timbul ide beliau bersama istri Hj. Yulia Eriswati, S.Pd untuk mendirikan sebuah sekolah dasar yang belajar pagi dan sore. Murid disini bisa diikat dengan peraturan dan disiplin yang ketat. Sekolah itu diberi nama Sekolah Dasar Islam As-Shofa yang berdiri Tanggal 2 Mei 1991.

Nama As-Shofa diambil dari nama pendiri yayasan ini. Tahun pelajaran 1991/1992 dibukalah pendaftaran murid untuk pertama kali. Pada tahun pertama ini mendaftar murid sebanyak 10 orang dengan tenaga pengajar sebanyak 4 orang. Kepala sekolah saat itu dijabat oleh Salimah Harahap, BA. Sedangkan belajar menumpang di diruang atas Mesjid Surya jl Cempaka Pekanbaru atas izin dari ketua masjid yang waktu itu dijabat oleh Drs. Mukhni. ruang atas mesjid ini dipakai selama setahun.

Menjelang tahun kedua, berkat pertolongan Allah SWT datanglah seorang jamaah yakni H.bermawi seorang pensiunan polisi. Beliau menawarkan tanahnya untuk digunakan tempat mendirikan bangunan sekolah. Akhirnya disetujuiilah diatas tanah tersebut dibangun sekolah semi permanen dengan status pinjaman. Dari sinilah titik awal perkembangan as-shofa selama 8 tahun.pada tanggal 8 Agustus 1994, drs.h syafwi khalil dan hj yulia eriswati spd. Merekrut wali murid ikut serta menjadi pengurus yayasan. Saat ini yayasan as-shofa memiliki tanah dan bangun sendiri yang terletak di jalan tuanku tambusai ujung.

Melihat perkembangan dan hasil yang diperoleh oleh SD Islam As-Shofa maka yayasan merealisasikan rencana panjangnya untuk mendirikan SMP Islam As-Shofa. Smp islam as-shofa berdiri pada tahun 2000 dengan sk nomor: 05322/109.7.4/MN/2000.pendidikan sekolah ini didasari atas permintaan masyarakat (wali murid) sebagai kelanjutan pendidikan siswa di sekolah dasar. Hal ini juga merupakan realisasi jangka panjang dari yayasan yang pada tahun

pelajaran 200-5/2006 mendirikan tk islam as-shofa. Dari perjalan dan perkembangan sekolah –sekolah dibawah naungan yayasan as-shofa pada tahun ajaran 2007/2008 didirikan sma islam as-shofa dengan izin operasional tanggal 12 desember 2005.

2. Visi yayasan As-shofa

Menjadi lembaga pendidikan yang unggul di tingkat nasional dan mampu bersaing di tingkat regional.

3. Misi Yayasan As-Shofa

Menjadikan lembaga pendidikan yang mampu membentuk siswa/siswi sebagai kader yang berilmu, beriman, beramal sholeh, berakhlak mulia serta berjiwa kebangsaan dan berwawasan global.

4. Target Target Kualitas Kader Lulusan As-Shofa adalah.

- a) Ilmu
- b) Iman
- c) Amal sholeh
- d) Akhlak mulia
- e) Jiwa kebangsaan dan berwawasan global.

5. Strategi Strategi pengurus yayasan as-shofa bersama pimpinan sekolah, majelis guru dan pegawai untuk mencapai target kualitas kader lulusan as-shofa adalah.

- a) Melengkapi sarana dan prasarana sekolah.
- b) Meningkatkan kesejahteraan guru dan pegawai.

- c) Menetapkan target-target pengajaran berupa KPI (key performance indikator).
- d) Menyampaikan manajemen pengajaran, keuangan dan SDM.
- e) Memberikan reward bagi guru yang berprestasi.
- f) Mengundang pakar pendidikan untuk meningkatkan pendidikan guru.
- g) Memberikan kesempatan kepada seluruh guru untuk berpartisipasi dalam pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh depdiknas maupun pihak lain.
- h) Mengirim guru untuk studi banding ke sekolah-sekolah terbaik di Indonesia maupun luar negeri

6. Motto As-Shofa

Building the future generation.

7. Keunggulan As-Shofa

- a) Sistem sekolah terpadu.
- b) Sistem manajemen guru yang handal, targetting system dan evaluasi yang terprogram, terjadwal dan terus menerus.
- c) DM guru yang *qualified*.
- d) Yayasan yang terbuka terhadap ide-ide pembaharuan.
- e) Kerjasama yang baik antara yayasan-guru-orang tua murid.
- f) Komitmen untuk selalu berada di depan.

B. ANALISIS DATA

Data dalam penelitian ini di dapat dengan dua acara. Pertama data kuantitatif yang di dapat melalui kuisisioner, dan yang kedua data yang didapat melalui wawancara. Kedua data dibahas dengan tema yang berbeda.

1. Gambaran Regulasi Diri Siswa

Data yang didapat melalui kuisisioner dimasukkan ke dalam sebuah tabulasi untuk dihitung skor perorang dari subjek penelitian. Berikut adalah gambaran Kuisisioner disebar dan Kuisisioner kembali pada penelitian ini:

Keterangan	Jumlah
Kuisisioner disebar	186
Kuisisioner Kembali	156

Skor ini selanjutnya akan dicari interval datanya dan dimasukkan ke dalam tabel kategorisasi. Adapun gambaran regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru dapat di lihat sebagai berikut:

SKOR	KATEGORISASI	FREKUENSI	%
114-135	Sangat Tinggi	4	2.5
92-113	Tinggi	80	51.2
70-91	Sedang	63	40.3
46-69	Rendah	9	5.7
26-47	Sangat Rendah	0	0

Dari tabel di atas dapat dipahami bahwa regulasi siswa SMP Yayasan As-Shofa dominan berada pada kategori tinggi sebanyak 51.2%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP As-Shofa memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi dalam menghadapi serangan *burnout* pada masa pandemi. Data dalam penelitian ini cukup homogen dilihat dari rata-rata skor responden, baik laki-laki maupun perempuan. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Keterangan	Rata-rata Skor	Kategori
Laki-laki	90.93	Tinggi
Perempuan	90.98	Tinggi

2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemi *Covid-19*?

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru di masa pandemic *Covid-19* diantaranya adalah faktor eksternal dan faktor internal dalam regulasi diri siswa,

- a. faktor eksternal memberi standart untuk mengevaluasi tingkah laku dan faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru serta pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak belajar mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai diri. guru berupaya melakukan kerjasama dengan orang tua dalam pembentukan

karakter. Karakter tersebut adalah “Jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri. Dalam penerapannya guru selalu berusaha memotivasi siswa dalam melakukan regulasi diri yang baik dan memberikan penguatan juga reward kepada tingkah laku positif yang dilakukan siswa. Selain itu, guru dan orang tua juga melakukan kerjasama dan menjalin komunikasi, jika terdapat kendala pada siswa maka guru melakukan komunikasi bersama orang tua untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Adanya dukungan dari guru dan orang tua ini menjadi salah satu faktor yang membuat anak memiliki self regulasi yang tinggi

b. Faktor Internal

Adapun faktor internal yang membuat siswa SMP Ashofa memiliki self regulasi yang tinggi adalah terlihat dari hasil angket bahwa siswa mampu mengatur dirinya dalam menetapkan tujuan atau standar dalam pembelajaran yang akan dicapai, siswa berusaha menyiapkan diri sebaik mungkin baik fisik psikis maupun hal hal yang diperlukan sebelum belajar, siswa juga berusaha mengobservasi diri dalam pembelajaran seperti menandai perilaku positif yang mendapat apresiasi dari guru dan orang tua, melihat usaha yang sudah dilakukan oleh diri sendiri dan mampu mengevaluasi diri seperti menilai keberhasilan yang telah dicapai dan mengetahui faktor penghambat dan pendukung keberhasilan tersebut Untuk melihat gambaran keterjawaban kuisisioner ini, berikut disajikan rata-

rata skor pernyataan dari setiap item yang telah dijawab oleh responden penelitian.

NO	ITEM	SKOR	%	Kategori
1	Menetapkan tujuan dan prestasi yang ingin dicapai, membuat saya terhindar dari kejenuhan belajar	552	70.76	Tinggi
2	Saya menyiapkan diri dengan menjaga kesehatan agar siap mengikuti setiap pembelajaran pada masa pandemi	639	81.92	Tinggi
3	Saya menjaga perasaan saya agar tetap gembira ketika pembelajaran berlangsung	576	73.84	Tinggi
4	Mempersiapkan peralatan sebelum kelas dimulai menjaga motivasi saya dalam belajar	589	76	Tinggi
5	Saya menetapkan waktu untuk mengulang materi setelah pelajaran selesai agar tidak terlalu Lelah	482	61.8	Sedang
6	Saya menetapkan waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas yang diberikan agar tidak lelah dan jenuh	572	73.3	Tinggi
7	Saya berusaha memilih terlibat dalam pembelajaran seperti bertanya atau menjawab pertanyaan guru agar tetap bersemangat	514	65.9	Sedang
8	Saya menandai perilaku yang membuat jenuh misalnya mematikan kamera ketika online, atau tidak merespon guru	492	63	Sedang
9	Saya menandai setiap perilaku yang mendapat apresiasi positif dari teman atau guru sebagai upaya menghindari kejenuhan	590	75.6	Tinggi
10	Saya menilai usaha saya dalam belajar apakah sama dengan orang lain, lebih giat atau malah kurang untuk membuat saya tetap tersadar selama belajar	580	74.4	Tinggi
11	Saya adalah orang yang gampang jenuh dalam belajar	542	69	Sedang
12	Saya berhasil belajar dengan baik selama pandemic	484	62.1	Sedang

13	Saya tidak mengalihkan perhatian dalam belajar yang akan menimbulkan kejenuhan	508	65	Sedang
14	Saya adalah orang yang tidak mudah bosan dalam pembelajaran karena ikut terlibat dengan memberi pertanyaan, jawaban, ataupun tanggapan	453	58	Sedang
15	Saya seringkali berhasil melewati jam pelajaran tanpa merasa bosan	455	58	Sedang
16	Performa saya dalam belajar cukup baik	516	66.2	Sedang
17	Ketika ada masalah dalam belajar saya berusaha untuk tidak stress	543	70	Sedang
18	Ketika tugas saya tertinggal atau tidak selesai saya berusaha untuk tidak panik untuk menghindari stress	549	70	Sedang
19	Saya akan meyakinkan diri saya bahwa semua masalah bisa diselesaikan ketika menerima banyak tugas dalam belajar, ini membuat saya terhindar dari tekanan	484	62	Sedang
20	Saya akan berusaha memperbaiki diri ketika mendapat nilai kurang bagus	674	86.4	Tinggi
21	Saya yakin Memiliki kemampuan belajar yang memadai untuk setiap mata pelajaran, hal ini membuat saya tenang	546	70	Sedang
22	Saya memandang setiap hasil belajar adalah kesuksesan yang harus disyukuri sehingga tidak perlu tertekan	594	76	Tinggi
23	Saya memberikan pujian atau hadiah pada diri saya sendiri ketika mendapat nilai bagus	605	77.6	Tinggi
24	Saya harus berusaha lebih baik lagi jika belum mendapatkan prestasi yang diinginkan	663	85	Tinggi
25	Saya menampilkan pribadi yang ceria, tenang, dan aktif dalam pembelajaran	516	66	Sedang
26	Saya telah melakukan upaya-upaya (berbicara dengan teman, membuat gambar, memainkan pulpen, membuat coretan, bertanya, menjawab	632	81	Tinggi

<p>pertanyaan, menanggapi, dll) untuk menghindari kejenuhan belajar ketika situasi mulai membosankan</p>			
--	--	--	--

3. Layanan Strategis Guru BK dalam Mengembangkan Regulasi Diri Siswa SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru pada tanggal 14 Januari 2022, layanan bimbingan konseling strategis yang telah dilaksanakan oleh Guru BK pada masa pandemic *Covid-19* di SMP Yayasan As-Shofa Pekanbaru meliputi:

a. Melaksanakan Program Atribut Lulusan As-Shofa

Sejak 2 Tahun lalu As-Shofa telah menetapkan pendidikan karakter sebagai atribut wajib yang harus dimiliki oleh lulusan As-Shofa. Karakter tersebut adalah “Jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri”. Program ini dilakukan dengan memasukkan nilai-nilai karakter Jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri dalam kegiatan siswa selama mengikuti pembelajaran *online*. Misalnya ketika akan memulai pembelajaran guru memimpin siswa untuk berdoa dan berzikir, setiap minggu siswa diminta untuk menceritakan sebuah kisah inspiratif yang mengandung karakter-karakter yang diprogramkan, dan membina anak-anak untuk berperilaku sopan dalam ruang belajar *online*.

Guru BK sebagai tenaga pendidik yang memiliki posisi strategis dalam pembinaan karakter siswa ikut serta mengambil bagian dalam penanaman atribut lulusan As-Shofa yaitu dengan memberikan materi-

materi pembentuk karakter “Jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri” setiap minggu secara proporsional. Melalui materi karakter ini siswa bina untuk jujur dalam mengerjakan segala sesuatu termasuk tugas yang diberikan, bertanggung jawab pada kelas *online* yang berjalan, bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan rumah, dibantu untuk memahami guna menuntut ilmu agar tumbuh kecintaannya, dibina untuk secara mandiri mampu belajar mengendalikan diri untuk tidak menyalahgunakan kesempatan pada saat diberikan fasilitas belajar.

b. Konseling Perorangan

Pelaksanaan konseling perorangan yang awalnya difungsikan untuk mendengarkan masalah siswa, membantu perkembangan psikologis siswa, dan membangun kesadaran siswa tentang potensinya, dalam rangka meningkatkan regulasi diri konseling perorangan juga difungsikan untuk mengidentifikasi kesulitan siswa dalam melaksanakan program atribut tersebut.

Melalui konseling perorangan, Guru BK mengidentifikasi masalah-masalah siswa As-Shofa dalam menjalani pembelajaran *online*. Sebagai contoh masalah siswa yang harus belajar sendiri tanpa bimbingan orangtua dengan alasan sibuk bekerja, maka guru BK akan melakukan kunjungan rumah untuk membantu siswa menjelaskan kepada kebutuhan mereka akan dukungan. Dengan begitu siswa mendapat layanan konseling yang tepat untuk permasalahannya.

c. *Home Visit*

Home visit dilakukan oleh Guru BK untuk memastikan anak-anak terhindar dari kelelahan belajar, kegiatan ini secara tidak langsung membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dan mengembangkan regulasi diri melalui bantuan dukungan orang tuanya. Keluhan tentang minimnya dukungan orang tua yang sibuk bekerja dijadwalkan untuk diberikan *home visit*. Dalam kunjungan itu Guru BK menyampaikan pentingnya membantu anak mengatur persiapan belajar, menetapkan strategi belajar, dan membantu siswa mengevaluasi proses yang telah dilewati. Proses ini dapat mengembangkan regulasi diri siswa dalam menghadapi banyaknya tugas dari sekolah dan materi belajar yang cukup berat.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang menghadapi serangan *burnout* dalam belajar di masa pandemi dan pelayanan regulasi diri siswa strategis guru bk di smp yayasan as-shofa pekanbaru di dapatkan hasil bahwa 51.2% siswa SMP Yayasan As-Shofa memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi dalam menghadapi serangan *burnout* pada masa pandemi. Regulasi diri yang tinggi akan membuat siswa mampu mengatasi *burnout* yang terjadi dalam dirinya, *burnout* akan muncul akibat stres yang berkepanjangan yang dialami individu. jika siswa memiliki regulasi diri yang tinggi maka siswa tersebut dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya untuk

mencapai tujuan yang diinginkan dan akan mampu mencegah terjadinya stress dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawanti & Mulyana (2016) menjelaskan bahwas emakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah kondisi *burnout* yang dialaminya.

Regulasi diri yang baik yang dimiliki oleh individu akan mampu mengatasi stres dan emosi dalam dirinya, karena burnout timbul akibat stres yang berkepanjangan yang dialami individu. Sejalan dengan itu, Baumeister & Vohs (2007) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik akan lebih berhasil di sekolah atau di tempat kerja dan memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014) yang menunjukkan bahwa keterampilan pengaturan diri memiliki hubungan peran mediasi antara *burnout* dan prestasi akademik.

Adapun faktor faktor yang mempengaruhi tingkat self regulasi diri siswa diataranya adalah faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri siswa asshofa diantaranya dukungan dari guru dan orang tua. Orang tua sangat berperan penting dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Hal ini senada dengan hasil penelitian Diningrat, Antara, & Magta (2016) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh sebesar 71,9 % terhadap regulasi diri anak. jika pola asuh orang tua meningkat maka regulasi diri anak juga akan meningkat, semakin baik pola asuh yang diberikan orang tua pada anak maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi dirinya. Begitupun

sebaliknya semakin buruk pola asuh orang tua pada anak maka semakin rendah pula regulasi diri anak. Untuk faktor internal adalah dari dalam diri siswa seperti kemampuannya dalam mengatur dirinya dan mengobservasi diri serta melakukan penilaian pada diri siswa tersebut.

Selain itu, layanan strategis guru bk dalam mengembangkan regulasi diri siswa smp yayasan as-shofa pekanbaru diantaranya adalah melakukan pembelajaran terpadu, penanaman atribut karakter jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri. Program ini dilakukan dengan memasukkan nilai-nilai karakter Jujur, tanggungjawab, cinta ilmu, peduli dan mandiri kedalam diri siswa yang dilakukan secara kontiniu, selain itu guru melakukan kerjasama dengan orang tua untuk membentuk regulasi diri anak sehingga anak terhindar dari kondisi *burnout*. Guru BK juga melaksanakan konseling individual dan *home visit* sebagai upaya dalam membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dihadapinya.

D. KETERBATASAN PENELITIAN

Variabel penelitian ini masih terbatas, sehingga perlu kiranya dilakukan pengembangan bagi peneliti selanjutnya berkenaan dengan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kondisi *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2016). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana Media Group.
- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London. Springer Science & Business Media.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14
- Betty Pfefferbaum, M.D., J.D., and Carol S. North, M.D., M.P.E . (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/Pandemic.pdf>.
- Diamond, Lisa M, & Aspinwall, Lisa G. (2003). Emotion Regulation Across Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. *Journal of Motivation and Emotion*. Vol. 27, No. 2.
- Diningrat, N. R. A., Antara, P. A., & Magta, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(2).
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan burnout pada guru. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(2), 113-118.
- Ellyana. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2015. *Jurnal Arsi* Vol. 2 No. 3.
- Era Neltia Sonatra. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literature review. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*. Vol. 17 No. 1. Hal 25-31.
- Jacob, et. al.. (2003). "Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload", *Journal of College Student Development*, Vol. 44 No. 3.

- McCullough, M. E. & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*.
- Muh. Nurwangid, Isti Yuni Purwanti, & Kartika Nur Fathiyah. (2010) *Penerapan Bimbingan Kelompok (group activity) dalam Mengatasi Burnout Bersekolah pada Siswa Sekolah Dasar*. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132310877/penelitian/Penerapan+Bimbingan+Kelompok+dalam+Mengatasi+Burnout+Bersekolah+pada+Siswa+SD.pdf>.
- Murat Yildirim & Fatma Solmaz (2020). *COVID-19 burnout, COVID-19 Stress and Resilience: Initial Psychometric Properties of COVID-19 Burnout Scale, Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2020.1818885.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson
- Panagiotis Zis, et. al. (2021). Medical Studies During the *Covid-19* Pandemic: The Impact of Digital Learning on Medical Students' Burnout and Mental Health. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/1/349>.
- 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. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>.
- Schaufeli, et.al. (2002). "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-national Study" *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33 No. 5.
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Weidong Wu. (2010). "Study on College Students' Learning Burnout. *Asian Social Science*. Vol. 6 No. 3. <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/5387>.
- Zeinab Rahmati. (2015). Tha Study of Academic burnout in Student with High and Low. *Peer-review under responsibility of the Organizing Committee of ICEEPSY 2014*.
- Zimmerman, B. J. (2004). *Attaining Self-regulation: A social cognitive perspective*. In *Handbook of Self-Regulation*. San Diego Academic Press.

Zulkarnain, Zulkarnain & Lisnawati Ruhaena. (2021). *Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial dengan Academic Burnout Siswa pada Masa Pandemi Covid-19*. Thesis thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/94849/>.