



Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam *Self Regulation Learning* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Mahasiswa

Kartin Aprianti^{1*}, Mashun²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bima, NTB^{1*}, STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang, NTB^{2*}

Email : Kartinaprianti93@gmail.com¹, mashunonk@gmail.com²

Abstrak

Memperkuat aspek regulasi perilaku dalam *self regulation learning* membuat mahasiswa mampu belajar mandiri dengan baik dan terhindar dari sindrom burnout. *Academic burnout* yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada proses serta hasil pembelajaran dan lebih jauh lagi pada prestasi akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aspek regulasi perilaku yang merupakan bagian dari *self regulation learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa aktif di Kota Bima. Jenis riset ini adalah korelasional. Populasi dalam riset ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menjalani studinya pada perguruan tinggi di wilayah Kota Bima. Jumlah sampel yang ditentukan adalah 100 responden. Teknik pengumpulan data melalui observasi, kuesioner dan studi pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek regulasi perilaku memiliki hubungan dengan arah negatif signifikan terhadap *academic burnout* yang artinya semakin tinggi aspek regulasi perilaku mahasiswa dalam aktivitas belajarnya maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dimilikinya. Aspek regulasi perilaku dalam *self regulation learning* memberikan pengaruh dalam mengurangi *academic burnout* sebesar 40,7%.

Kata Kunci: *regulasi perilaku; self regulation learning; academic burnout*

Abstract

Strengthening aspects of behavior regulation in self-regulation learning makes students able to learn independently well and avoid burnout syndrome. Academic burnout experienced by students can have an impact on learning processes and outcomes and furthermore on their academic achievement. This study aims to determine the relationship between aspects of behavior regulation which is part of self-regulation learning and academic burnout among active students in Kota Bima. This type of research is correlational. The population in this research is all students who are studying at universities in the Kota Bima area. The specified number of samples is 100 respondents. Data collection techniques through observation, questionnaires and literature study. The results of this study indicate that the aspect of regulation of behavior has a significant negative relationship with academic burnout, which means that the higher the aspect of regulation of student behavior in their learning activities, the lower the academic burnout they have. The aspect of behavior regulation in self-regulation learning has an influence in reducing academic burnout by 40.7%.

Keywords: behavior regulation; self regulation learning; academic burnout

PENDAHULUAN

Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotoriknya, dengan kata lain belajar merupakan perubahan yang dialami individu, baik perubahan tingkah laku, cara berpikir, keterampilan bahkan pribadi yang merupakan hasil dari latihan dan pengalaman, di mana perubahan itu nantinya bisa mempengaruhi pola pikir individu untuk bertindak (Firman, 2018). Belajar bertujuan agar kemampuan yang ada pada dirisiswa dapat berkembang secara optimal. Tujuan belajar ini dapat tercapai dengan hasil yang maksimal jika siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Akan tetapi, dalam proses pembelajaran siswa sering mengalami kejenuhan atau pun merasa bosan ketika melakukan kegiatan yang bersifat akademik seperti dalam kegiatan belajar dan mengerjakan tugas, untuk menghilangkan kejenuhan atau pun kebosanan tersebut hal yang sering mereka lakukan yaitu dengan bermain hp, berbicara dengan teman yang ada di dekatnya, mengganggu teman, bahkan tidur saat belajar. Hal ini menjelaskan bahwa telah terjadi *burnout*. (Yulanda, 2017).

Secara tradisional *academic burnout* didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi yaitu lelah emosional, depresionalisasi dan berkurangnya prestasi belajar. Gejala *academic burnout* biasanya mengalami Kelelahan disertai keletihan, lari dari kenyataan, mengalami kebosanan dan sinisme, mudah emosi, merasa tidak dihargai, menganggap dirinya terbaik, curiga tanpa alasan dan juga dapat mengakibatkan depresi (Setiawan, 2020). Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah pengalaman individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa jenuh, lelah, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan menurunnya pencapaian pribadi. *Academic burnout* yang terjadi dapat mengakibatkan pada menurunnya hasil studi dan lebih jauh dapat membuat dropout karena ketidakmampuan beradaptasi dengan kegiatan akademik. Oleh karena itu diperlukan *Self regulation learning* sehingga meminimalisir terjadinya sindrom *burnout*.(Shiddiq & Rizal, 2021)

Permatasari dkk (2021) menjelaskan secara tradisional *academic burnout* didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi yaitu lelah emosional, depresionalisasi dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi dalam belajar. Menurut Kusano *et al* (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa level *burnout* tinggi apabila mencakup dimensi yaitu kelelahan emosi tinggi, depersonalisasi tinggi, dan pencapaian pribadi rendah. Level *burnout* sedang apabila kelelahan emosi dalam level sedang, depersonalisasi level sedang, dan prestasi pribadi level sedang. Dan pada Level *burnout* rendah, apabila kelelahan emosi rendah, depersonalisasi rendah, dan prestasi pribadi tinggi.

Japeri & Hijriati (2022) juga menjelaskan bahwa *Burnout* akademik itu sendiri adalah suatu peristiwa psikologis yang dirasa oleh individu di lingkungan akademis, saat individu rasakan lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga sebabkan pencapaian pribadi turun. *Burnout* akademik jadi suatu persoalan yang banyak dilewati seseorang di lingkungan akademis. Sehingga perlu diteliti mengenai peran aspek regulasi perilaku dalam *self regulation learning* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa.

Berdasarkan aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (Wulandari, 2018) siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka siswa melibatkan tiga aspek dalam proses belajarnya yang meliputi aspek kognisi yang merupakan kemampuan peserta didik dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri dalam proses belajarnya. Kemudian, aspek motivasi yang merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Dan aspek perilaku merupakan upaya untuk menstruktur, mengatur diri, dan menciptakan lingkungan sehingga proses belajar dilakukan secara optimal.

Penelitian ini menekankan pada aspek regulasi perilaku yang ada dalam *self regulation learning*. Menurut Zimemerman (Fajriyah, 2021) aspek perilaku berkaitan dengan observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri terhadap lingkungan belajar dan aktivitas belajarnya. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Astuti (2019) serta Chandra & Rani (2022) bahwa terdapat tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik bersifat fleksibel dalam artinya salah satu di konteks tersebut dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya

Sari (2019) menjelaskan bahwa *Self regulation learning* beroperasi melalui tiga ranah fungsi penting dalam belajar yaitu bidang kognitif (misalnya strategi belajar), motivasi (misalnya nilai tugas) dan perilaku (misalnya memonitoring kegiatan belajar). Menurut Irawan (2022), aspek perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya untuk menstruktur, mengatur diri, dan menciptakan lingkungan sehingga proses belajar dilakukan secara optimal. Seperti mencari informasi dan tempat yang nyaman sehingga memungkinkan untuk belajar. Hal ini sejalan dengan Mukaramah & Mulawarman (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dalam aspek perilaku dilakukan dengan merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan siswa mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari pendidik atau teman sekelas ketika menemui kesulitan. Muna (2018) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa seseorang yang telah menerapkan aspek regulasi perilaku dalam kegiatan belajarnya maka akan menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja sehingga dapat mengurangi *burnout* yang dialaminya.

Berdasarkan hasil observasi *Academic burnout* yang dialami mahasiswa di kota Bima tersebut disebabkan oleh berbagai macam penyebab. Penyebab terjadinya stress atau burnout diantaranya situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, merasa tidak dihargai, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan dan deadline tugas perkuliahan.

Academic burnout yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada proses serta hasil pembelajaran dan lebih jauh lagi pada prestasi belajarnya. Akibat dari *academic burnout* sendiri dapat menurunkan kualitas mental sehingga berdampak pada poses dan hasil pembelajarannya. Kualitas mental yang menurun ini membuat mahasiswa menjadi jenuh, bosan dan sulit berkonsentrasi. Oleh karena itu diperlukan penguatan *self regulation learning* salah satunya pada aspek regulasi perilaku agar proses pembelajaran era pandemi yang sudah ditetapkan oleh pemerintah dan telah diterapkan masing-masing perguruan tinggi tidak mengganggu proses pembelajaran mahasiswa. *Self regulation learning* salah satunya pada aspek perilaku dapat membantu mahasiswa menumbuhkan kembali semangat belajarnya akibat *academic burnout* yang dialaminya.

Self regulation learning merupakan proses perputaran karena faktor-faktor ini biasanya berubah selama pembelajaran dan harus diawasi. Pengawasan tersebut membawa perubahan dalam strategi, kognisi, pengaruh dan perilaku seseorang. Mubarak & hernaleni (2021) menjelaskan bahwa Ranah *Self regulation learning* penting untuk diteliti sehingga membantu menyelesaikan permasalahan akademik serta membantu pendidik dan peserta didik dalam memajukan kegiatan belajar

Tujuan penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa pada perguruan tinggi di kota Bima dapat mengurangi sindrom *burnout* guna menumbuhkan kebiasaan manajemen proses belajar serta memonitoring kegiatan belajarnya sendiri dan mampu melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Kontribusi

riset ini diharapkan dapat membantu mahasiswa pada perguruan tinggi di kota Bima dengan meregulasi proses belajarnya regulasi perilaku sehingga tetap termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran, menyelesaikan segala tugas akademik dan menghilangkan pengaruh *academic burnout* tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis riset sosial dengan pendekatan riset empirik dengan metode penelitian kuantitatif - korelasional yaitu dengan mengukur hubungan antara variabel dalam penelitian ini yaitu Regulasi Perilaku (X_1) dan *Academic burnout* (Y) Pada penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan positif atau negatif dari regulasi perilaku yang merupakan bagian dari *self regulation learning* dengan *academic burnout* yang dihadapi mahasiswa. pengujian hipotesis dengan menggunakan analisa statistik korelasi pearson product moment untuk data yang berdistribusi normal dan korelasi spearman untuk data yang tidak berdistribusi normal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menjalani studinya pada perguruan tinggi di wilayah Kota Bima. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sesuai dengan kebutuhan peneliti yaitu dengan kriteria mahasiswa aktif terdaftar diperguruan tinggi dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 18-30 tahun dan mahasiswa memilih angka 3 hingga 5 pada skala stres (*burnout*) yang di berikan.

Roscoe (dalam sugiyono, 2016) menyatakan ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30-500. Pada populasi yang sangat besar, disarankan jumlah sampel minimum andalah 100 orang. Berdasarkan hal tersebut peneliti menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang . Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan metode penentuan sampel adalah sampling insidental. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data. Peneliti memberikan kuesioner penelitian pada subyek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Instrumen Penelitian

Uji validitas dan reliabilitas menggunakan uji daya diskriminasi item yaitu korelasi pearson product moment. Kriteria pengukurannya adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item dinyatakan valid (sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis pada tahap uji coba I (pertama) pada 32 responden ada beberapa item yang tidak valid. sehingga dilakukan revisi dan pembagian kembali kuesioner yang menjadi tahap uji coba II (kedua). Pada tahap uji coba II pada 30 responden uji coba, semua item yang diajukan dinyatakan valid.

Selanjutnya uji reliabilitas menggunakan analisis crobach's alpha, dinilai reliabel jika $\alpha > 0,60$ (Suharsimi, 2010). Berdasarkan hasil analisis reliabilitas regulasi perilaku dan *academic burnout* masing-masing memiliki koefisien alpha sebesar $0,620 > 0,60$ dan $0,921 > 0,60$. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel atau layak.

Demografi Responden Penelitian

Responden pada tahap uji sesungguhnya dalam riset ini sebanyak 100 orang dengan rincian data sebagai berikut :

Tabel.1. Data Demografi

Jenis Kelamin	jumlah	%	Perbandingan mean	
			Regulasi Perilaku dalam <i>Self regulation learning</i>	<i>Academic burnout</i>
L	29	29%	28,7	39,9
P	71	71%	30,5	41,2
Aktif di Organisasi				
Ya	33	33%	29,3	43,2
Tidak	67	67%	30,3	39,6
Kuliah Sambil Bekerja				
Ya	25	25%	29,8	38,2
Tidak	75	75%	30	41,7
Tempat Tinggal				
Bersama Orang tua	67	67%	31	40,6
Kos /Kontrakan	33	33%	29,5	40,9

Sumber: Data primer diolah,

Responden dalam riset ini merupakan mahasiswa/i yang sedang menempuh studi di berbagai perguruan tinggi di Kota Bima dengan beragam program studi yang sedang ditempuh. Berdasarkan tabel 1. di atas terdapat perbedaan regulasi perilaku dan *academic burnout* pada tiap-tiap data demografis responden riset yaitu mulai dari jenis kelamin aktif di organisasi, kuliah sambil bekerja, dan tempat tinggal.

Ditinjau dari jenis kelamin responden, dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki skor rata-rata regulasi perilaku sebesar 28,7 dan regulasi perilaku yang dimiliki oleh perempuan sebesar 30,5. *Academic burnout* pada laki-laki memiliki rata-rata sebesar 39,9 sedangkan pada perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 41,2. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi perilaku dalam *self regulation learning* pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan mahasiswa perempuan juga cenderung mengalami *academic burnout* dibandingkan dengan laki-laki.

Ditinjau dari keaktifan berorganisasi, diketahui bahwa skor rata-rata regulasi perilaku mahasiswa yang aktif berorganisasi sebesar 29,3 dan yang tidak berorganisasi sebesar 30,3 serta skor rata-rata *academic burnout* mahasiswa yang aktif berorganisasi yaitu 43,2 dan yang tidak berorganisasi sebesar 39,6. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki *academic burnout* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi. Hal ini sejalan dengan regulasi perilaku dalam *self regulation learning* pada mahasiswa yang tidak berorganisasi memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berorganisasi.

Ditinjau dari kategori kuliah sambil bekerja diketahui bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki skor regulasi perilaku dan skor *academic burnout* sebesar 29,8 dan 38,2. Mahasiswa yang tidak bekerja memiliki skor regulasi perilaku dan skor *academic burnout* sebesar 30 dan 41,7. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak bekerja cenderung memiliki regulasi perilaku dalam *self regulation learning* yang lebih tinggi serta lebih mudah mengalami *academic burnout* jika dibandingkan dengan mahasiswa kuliah sambil bekerja.

Ditinjau dari kategori tempat tinggal dapat diketahui bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orangtua memiliki skor regulasi perilaku dan skor *academic burnout* sebesar 31 dan 40,6, sementara mahasiswa yang tinggal terpisah dari orangtua di kos/kontrakan memiliki skor regulasi perilaku dan skor *academic burnout* sebesar 29,5 dan 40,9. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orangtua cenderung memiliki regulasi perilaku dalam *self regulation learning* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa

yang tinggal terpisah dari orang tua. Berkaitan dengan *academic burnout*, mahasiswa yang tinggal terpisah dari orang tua ditempat kos/kontrakan memiliki *academic burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya.

Kategorisasi Responden Sesuai Variabel Penelitian

Tabel 2. Kategorisasi Responden sesuai Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Regulasi Perilaku	Rendah	22	22%
	Sedang	48	48%
	Tinggi	30	30%
Jumlah		100	100%
<i>Academic burnout</i>	Rendah	30	30%
	Sedang	50	50%
	Tinggi	20	20%
Jumlah		100	100%

Sumber: Data primer diolah.

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa tingkat regulasi perilaku dalam *self regulation learning* mahasiswa/i yang sedang menempuh studi pada perguruan tinggi di Kota Bima berada pada kategori sedang dengan persentase 48%. Persentase dengan kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu memaksimalkan aktifitas dalam memanfaatkan lingkungan fisik dan sosialnya seperti menyusun dan mengontrol waktu belajar, mencari referensi tambahan dan mencoba strategi bantuan sehingga dapat mendukung aktivitas belajarnya.

Berkaitan dengan tingkat *academic burnout* mahasiswa/i yang sedang menempuh studi pada perguruan tinggi di Kota Bima berada pada kategori sedang dengan persentase 50% sebanyak 50 mahasiswa/i. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan dan kelelahan akademik serta memiliki sikap tidak peduli pada tugas akademiknya sehingga menurunkan kualitas mental yang membuat mahasiswa menjadi jenuh, bosan dan sulit berkonsentrasi yang menyebabkan menurunnya pencapaiannya. Namun kadang-kadang mahasiswa dapat mengontrol kondisi tersebut yang dipengaruhi regulasi perilaku pada tingkat sedang yang dimilikinya..

Analisis Korelasi *Pearson Product Moment*

Tabel 3. Korelasi Antar Variabel (Setelah MSI)

Variabel	Regulasi Perilaku	<i>Academic burnout</i>
Regulasi Perilaku	-	-0,638** (pearson Correlation; sig. = 0,000)
<i>Academic burnout</i>	-0,638** (pearson Correlation; sig. = 0,000)	-

Sumber: Data primer diolah.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi perilaku dalam *self regulation learning* memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi perilaku responden maka *academic burnout* ($r = -0,638; \alpha = 0,000$) yang dialaminya akan semakin rendah. Regulasi perilaku memberikan pengaruh yang dapat mengurangi *academic burnout* sebesar $r^2 = 0,407$ atau sebesar 40,7%. Sisanya sebesar 59,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor lain dalam *self regulation learning* yaitu regulasi kognisi dan regulasi motivasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2020) bahwa dengan menerapkan aspek-aspek *self regulation learning* yaitu salah satunya pada aspek regulasi perilaku mampu mereduksi tingkat *academic burnout*. Agustin (Febriani&Simanjuntak, 2021) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa pengarahan diri dalam belajar memiliki makna sebagai kekuatan yang memberi arah dalam mencapai tujuan serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi atas pilihan perilakunya dalam belajar.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rahima (2022) bahwa menghadapi serangan burnout dapat diatasi dengan kemampuan *self regulation learning* salah satunya dalam aspek regulasi perilaku. Priskila & Safira (2019) juga menjelaskan bahwa Regulasi perilaku 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 perilaku yang tinggi maka siswa tersebut dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan akan mampu mencegah terjadinya stress dalam dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memperkuat aspek regulasi perilaku dalam *self regulation learning* dapat diterapkan melalui strategi yaitu dilakukan dengan mencari informasi yang berkaitan dengan tugas akademiknya dan berinisiatif mencatat dan mempelajari kembali materi dan catatan yang telah dibuat. Selain itu memanfaatkan lingkungan fisik dan sosialnya sehingga mempermudah proses yang dihadapi dan menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi perilaku dalam *self regulation learning* memiliki hubungan dengan arah negatif dan signifikan yang artinya jika regulasi perilaku responden tinggi maka dalam manajemen proses pembelajarannya secara positif maka *academic burnout* yang dirasakan dan dialaminya akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya jika artinya jika regulasi perilaku dalam *self regulation learning* responden rendah maka *academic burnout* yang dirasakan dan dialaminya akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan memperkuat aspek regulasi perilaku dalam *Self regulation learning* (SRL) dapat mengurangi *academic burnout* yang dirasakan dan dialaminya mahasiswa.

Saran bagi mahasiswa yang ada di wilayah Kota Bima, NTB perlu meningkatkan kemampuan regulasi perilakunya dalam manajemen kegiatan belajarnya agar level *academic burnout* yang dialaminya tidak semakin turun ke level rendah yang akan berpengaruh pada proses pembelajaran dan hasil akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. D. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 3 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40.
- Fajriyah, D. I. (2021). *Hubungan self regulated learning dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144-153.
- Firman, F. (2018). Hubungan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*. 2(1)

- Irawan, A. W. (2022). Penerapan Teknik *Self regulation learning* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Negeri 3 Polewali. Universitas Negeri Malang.
- 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.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi e-ISSN*, 2(3), 200-211.
- Kusano, et al (2018). Burnout in United States Academic Chairs of Radiation oncology Programs. *International Biology Physical*. 88(2).
- Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi Self-Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3).
- Mukaromah, D., Sugiyono, S., & Mulawarman, M. (2018). Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan Self Regulated Learning. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 14-19.
- Muna, N. R. (2018). Efektifitas teknik *self regulation learning* dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2).
- Permatasari dkk. 2021. Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring semasa Covid-19. *Jurnal Sosio Sains*. 7(1)
- 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. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Raja Rahima, M. R. A. (2022). 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. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sari D., Prawitha 2019. Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi dan Perilaku. *Jurnal Delta-Pi*. (3)2.
- Setiawan, I. (2020). *Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Shiddiq, D. A., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sma Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Attadib: Journal Of Elementary Education*, 5(2), 171-181.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Riset Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wulandari, D. (2018). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. (skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya self regulated learning bagi peserta didik dalam penggunaan gadget. *Research and development journal of education*, 3(2).