

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *EGO DEPLETION*
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMAN 1 MARABAHAN**

SKRIPSI



**NORHALIZA
NIM 1910123220007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *EGO DEPLETION* PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MARABAHAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN**

2023

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *EGO DEPLETION*
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMAN 1 MARABAHAN**

**NORHALIZA
NIM 1910123220007**

Disetujui untuk Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pembimbing I, -

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

Pembimbing II,

Muhammad Andri Setiawan, M.Pd
NIP. 19860808 20160110 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

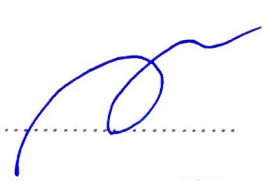
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Norhaliza
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada Tanggal 20 Juni 2023

Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd

NIP. NIP. 19760427 200801 1 011



Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie, S.Psi, M.Pd

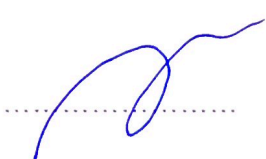
NIP. 19750214 200501 2 001



Sekretaris

Dr. Ali Rachman, M.Pd

NIP. 19760427 200801 1 011



Penguji I

Muhammad Andri Setiawan, M.Pd

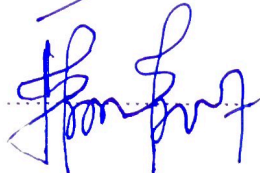
NIP. 19860808 20160110 1 001



Penguji II

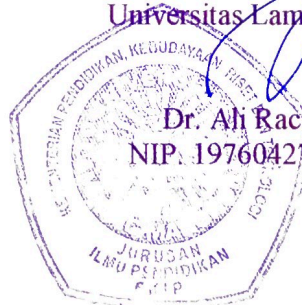
Sulistiyana, S.Pd, M.Pd

NIP. 19850301 200801 2 008



Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Norhaliza
NIM : 1910123220007
Tempat/Tanggal Lahir : Marabahan, 29 Juni 2001
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *EGO DEPLETION* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MARABAHAN**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, Juni 2023

Hormat Saya,



Norhaliza

NIM. 1910123220007

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Nikmati proses yang ada, hingga proses itu mendewasakan kita

Ikhtiar, Tawakal, Sabar, dan Syukur

Persembahan

1. Abah Mama yang selalu mendukung, karena doa merekalah saya bisa mengetik ini dan bisa menyelesaikan Skripsi ini.
2. Kakak yang selalu memberikan motivasi-motivasinya untuk menyemangati adiknya.
3. Para dosen Bimbingan dan Konseling yang selalu mendukung dan memberikan waktu dan pikiran untuk terlaksananya sidang ini.
4. Para sahabat dan teman seperjuangan yang saling membantu sama lain
5. Semua peserta didik yang mengalami *Ego Depletion* dan memiliki Regulasi Rendah, skripsi ini diperuntukkan kepada semua peserta didik agar lebih memahami masalah atau hambatan dalam akademiknya

ABSTRAC

Norhaliza. 2023. *The Effect of Self -Regulation on Ego Depletion in Class XI Students in SMA Negeri 1 Marabahan*. Supervisor: (1) Dr. Ali Rachman, M.Pd; (2) Muhammad Andri Setiawan, M.Pd

Keywords: ego depletion, self -regulation, influence, quantitative

This research is motivated by obstacles that often occur in students in schools but many do not know it so the researchers are interested in raising research This. This thesis aims to find out the description of ego depletion and self -regulation in class XI in SMA Negeri 1 Marabahan and want to know how influential self -regulation with ego depletion. This research uses a quantitative approach with the type of influence research. The sampling technique used in this study is the random sampling technique using the Slovin formula. This study was conducted in class XI at SMA Negeri 1 Marabahan by determining the population according to the Slovin formula, as many as 149 students. The results of the study are the influence of self -regulation (X) on the ego depletion (Y) in class XI students in SMA Negeri 1 Marabahan, because it can be known (1) the results of data analysis in the table above indicate $f_{count} > F_{Table}$ ($37,768 > 3.91$), meaning that there is the influence of self -regulation on the ego of depletion of class XI students in SMA Negeri 1 Marabahan (2) The magnitude of the R correlation value is 0.452, from the output the Determination (R Square) coefficient was 0.204 which means the effect of self -regulation is 20.4% on the ego of depletion. provide appropriate services, (3) Homeroom Teacher: to motivate students to increase self -regulation and reduce ego depletion, (4) Students: Know and care for learning barriers, especially ego depletion to reduce and prevent and ((5) Further researchers: add variables or factors that cause ego depletion better

ABSTRAK

Norhaliza. 2023. *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Ego Depletion pada Peserta*

Didik kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan. Pembimbing: (1) Dr. Ali

Rachman, M.Pd; (2) Muhammad Andri Setiawan, M.Pd

Kata Kunci: *Ego Depletion*, Regulasi Diri, Pengaruh, Kuantitatif

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hambatan yang sering terjadi pada peserta didik di sekolah namun banyak yang kurang mengetahuinya maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Ego Depletion* dan Regulasi Diri pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan serta ingin mengetahui seberapa berpengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion*. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan Jenis Penelitian Pengaruh. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Random Sampling* menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini dilakukan pada kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan dengan menentukan populasi sesuai rumus slovin yaitu sebanyak 149 peserta didik. Hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh Regulasi Diri (X) terhadap *Ego Depletion* (Y) pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan, karena dapat diketahui (1) Hasil analisis data pada tabel diatas menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($37,768 > 3,91$), artinya terdapat pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion* peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan (2) besarnya nilai korelasi R yaitu sebesar 0.452, dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.204 yang artinya pengaruh Regulasi Diri sebesar 20,4% terhadap *Ego Depletion*. Saran yang dapat peneliti sampaikan (1) Kepala sekolah: dapat mengevaluasi kembali untuk mengoptimaliasaikan mutu pendidikan di sekolah tersebut terutama peserta didik, (2) Guru BK: mengidentifikasi permasalahan dan memberi layanan yang sesuai, (3) Wali Kelas: untuk memotivasi siswa dalam meningkatkan regulasi diri dan mengurangi *ego depletion*, (4) Peserta Didik: mengetahui dan peduli hambatan belajar terutama *ego depletion* untuk mengurangi dan mencegah dan ((5)Peneliti Selanjutnya: dapat menambah variabel atau faktor penyebab *ego depletion* lebih baik lagi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat karunia-Nya jua lah, sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Ego Depletion* pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan”** ini dapat selesai dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil. Dengan hormat saya berikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari S.Psi. M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

4. Bapak Dr. Ali Rachman, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing 1 yang telah mengarahkan dan membimbing saya selama proses perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Muhammad Andri Setiawan, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan banyak masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
7. Bapak Okra Fitri Cahyadi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Marabahan yang telah memperkenankan saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Marabahan.
8. Ibu Suarni Ida Susanti, S.Pd selaku guru BK dan seluruh guru di SMA Negeri 1 Marabahan yang telah memberikan waktu dan semangat untuk saya dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Marabahan
9. Peserta didik kelas kelas XI di SMA Negeri 1 Marabahan dan seluruh peserta didik di SMA Negeri 1 Marabahan yang telah bersedia bekerja sama serta berpartisipasi dalam penelitian ini
10. Abah, Mama, dan Keluarga atas dukungan, doa, dan pengertian untuk segala sesuatu yang saya lakukan dan kerjakan.

11. Teman-teman seperjuangan di perkuliahan, kakak tingkat, adik tingkat, teman SMA dan semua orang yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan waktunya untuk menjadi teman diskusi dan teman berkeluh kesah.

12. Diriku sendiri, terima kasih sudah berjuang sampai ditahap ini

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan bermanfaat bagi kita semua.

Banjarmasin, Juni 2023

Norhaliza

1910123220007

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Persetujuan	iii
Surat Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Moto Persembahan	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Asumsi Dasar Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Deskripsi Konseptual.....	11

1. <i>Ego Depletion</i>	11
a. Aspek <i>Ego Depletion</i>	14
b. Indikator <i>Ego Depletion</i>	15
c. Faktor Penyebab <i>Ego Depletion</i>	17
2. Regulasi Diri	21
a. Indikator Regulasi Diri	23
b. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	31
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis	37
D. Hasil Penelitian yang Relevan	37
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian	40
C. Jenis dan Sumber Data	41
D. Populasi dan Sampel.....	43
E. Teknik Penarikan Sampel	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
1. Angket.....	47
2. Definisi Konseptual	49
3. Definisi Operasional	50
4. Kisi-kisi Instrumen	52

5. Uji Coba Instrumen	55
G. Uji Persyaratan Analisis Data	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Linearitas	58
3. Uji Homogenitas.....	58
H. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Prosedur Penelitian.....	63
B. Hasil Uji Instrumen	66
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	74
D. Hasil Analisis Data.....	79
E. Hasil Pengujian Hipotesis	95
F. Pembahasan.....	95
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	102
DAFTAR RUJUKAN.....	xviii
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	43
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	45
Tabel 3.3 Skor Jawaban	48
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri.....	52
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala <i>Ego Depletion</i>	53
Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Deskripsi Regulasi Diri terhadap <i>Ego Depletion</i> pada peserta didik	60
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Angket Regulasi Diri (X).....	67
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Angket <i>Ego Depletion</i> (X).....	68
Tabel 4.3 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik Alpha Cronbach Angket Variabel Body Regulasi Diri (X).....	71
Tabel 4.4 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik Alpha Cronbach Angket Variabel <i>Ego Depletion</i> (Y)	72
Tabel 4.5 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik Alpha Cronbach Angket Variabel Regulasi Diri (X) dan Variabel <i>Ego Depletion</i> (Y).....	73
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	74
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	77
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas	78
Tabel 4.9 Kriteria Kategori Regulasi Diri(X)	81
Tabel 4.10 Presentase Indikator Regulasi Diri.....	83
Tabel 4.11 Kriteria Kategori <i>Ego Depletion</i> (Y).....	88

Tabel 4.12 Presentase Indikator <i>Ego Depletion</i>	90
Tabel 4.13 Signifikansi Simultan (Uji Statistik F) Regulasi Diri (X) terhadap <i>Ego Depletion</i> (Y).....	93
Tabel 4.14 Model Summary Regulasi Diri (X) terhadap <i>Ego Depletion</i> (Y)	94

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Berpikir	36
4.1 Diagram Lingkaran Kategori Kelompok Skor <i>Ego Depletion</i>	82
4.2 Diagram Lingkaran Kategori Kelompok Skor Regulasi Diri	88

DAFTAR LAMPIRAN

1.1 Angket <i>Ego Depletion</i>	xxii	
1.2 Angket Regulasi Diri.....	xxviii	
1.3 Tabulasi Data <i>Ego Depletion</i>	xxxv	
1.4 Tabulasi Data Regulasi Diri	xxxvi	
1.5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Ego Depletion</i>	xxxvii	
1.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi Diri	xxxix	
1.7 Perhitungan presentase indicator Angket <i>Ego Depletion</i>	xl Menggunakan Perhitungan:.....	xli
1.8 Perhitungan presentase indicator Angket Regulasi Diri Menggunakan Perhitungan:.....	xlvi	
1.9 Jurnal Revisi	lii	
1.10 Surat telah selesai Melakukan Penelitian dari Sekolah	lv	
1.11 Dokumentasi	lvi	