

**PENGARUH *SELF- REGULATED LEARNING* DAN *SELF EFICIACY*  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA  
DI UPTD SMPN 6 BATI-BATI**

**SKRIPSI**



**ERNIDA SAFITRI**

**NIM 1910123120021**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2023**

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF EFFICIACY*  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA  
DI UPTD SMPN 6 BATI-BATI**

**SKRIPSI**

Di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh**

**ERNIDA SAFITRI**

**NIM 1910123120021**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**BANJARMASIN**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

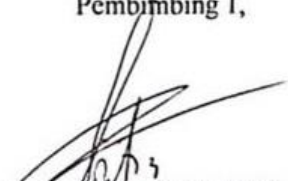
**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF-EFFICIACY***  
**TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA**  
**DI UPTD SMPN 6 BATI-BATI**


**ERNIDA SAFITRI**  
**NIM 1910123120021**

Di setujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Akhmad Sugianto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890504201903 1 017  
Tanggal : 20 Juni 2023

  
Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198712132016110 1 001  
Tanggal : 20 Juni 2023

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 Ernida Safitri  
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 20 Juni 2023

Dewan penguji

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



Ketua



Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi.,M.Pd .....  
NIP. 19750214 200501 2 001


Sekretaris

Faisal Rachman, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19850917 200803 1 000



Penguji I

Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19871213 20160110 1 001



Penguji II

Akhmad Sugianto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890504 201903 1 017



Penguji III

MENGETAHUI,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
FKIP ULM



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

iii

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ernida Safitri  
Nim : 1910123120021  
Tempat/tanggal lahir : Banjarmasin, 07 Mei 2001  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF EFFICIACY* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA DI UPTD SMPN 6 BATI-BATI”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan 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 ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 20 Juni 2023  
Hormat Saya,

Ernida Safitri  
1910123120021

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

“Cukuplah Allah SWT Menjadi Penolong Kami Dan Allah SWT Adalah Sebaik-Baik Pelindung” (*Ali-Imran: 173*)

“Kerahkan Seamuanya, Yakinlah Bahwa Allah SWT Selalu Lebih Besar Dari Apa Yang Sedang Kamu Hadapi”

PERSEMBAHAN :

Alhamdulillah, Alhamdulillahirobil’alamin.

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Agung, Maha Tinggi, Maha Adil, Maha Pengasih serta Maha Penyayang. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Karya pertama ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya bagi orang tua saya, yang tidak pernah habis dukungannya untuk saya. Terima kasih sudah menjadi tempat pulang terbaik dan ternyaman ketika saya sedang dalam kesulitan. Tidak kenal lelah dari awal membesarkan saya, sampai sekarang, hingga saya dapat mewujudkan salah satu impian dari alm.Mama. Terimakasih juga saya ucapkan kepada kaka, dan adik saya yang selalu memberikan semangat.

Kemudian, terimakasih yang sama pula saya ucapkan untuk Bapak Akhmad Sugianto, M.Pd dan Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi,Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II saya, kepada Bapak dan Ibu Dosen serta staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan saran, masukan, bimbingan dan mendukung saya selama proses penulisan skripsi ini.

Serta kepada teman dan kaka tingkat yang senantiasa membantu saya dan mendukung semasa saya berkuliah, terutama dalam pengerjaan skripsi ini. juga terima kasih untuk guru BK dan seluruh Dewan Guru di UPTD SMPN 6 Bati-Bati yang telah memberikan bantuan hingga saya bisa menyelesaikan pendidikan S1 saya. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT.

## ABSTRAK

Ernida Safitri 2023. Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa Di UPTD SMPN 6 Bati-Bati. Pembimbing : (I) Akhmad Sugianto, M.Pd, (II) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog.

Kata kunci: *Self-Regulated Learning*, *Self Efficacy*, *Academic Burnout*

Keberadaan *academic burnout* yang terjadi pada siswa di UPTD SMPN 6 Bati-Bati yang terjadi pada masa pandemi. Hal ini diketahui karena ada 10 siswa yang lebih memilih untuk berhenti sekolah. *Self-Regulated* dan *Self Efficacy* yang merupakan salah satu faktor untuk mengurangi adanya *academic burnout* yang terjadi pada siswa menjadi dasar dari adanya penelitian ini. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa di UPTD SMPN 6 Bati-Bati.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa sebanyak 225 siswa. Adapun hasil penelitian yaitu, terdapat pengaruh antara variabel *self-regulated learning* (X1) dan *self efficacy* (X2) terhadap *academic burnout* (Y) pada siswa di UPTD SMPN 6 Bati-Bati, karena dapat diketahui signifikansi untuk pengaruh *self-regulated learning* (X1) dan *self efficacy* (X2) terhadap *academic burnout* (Y) adalah 0,591 dan nilai F sebesar 53.546 dengan probabilitas sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa (Ha) diterima dan (H0) ditolak. Yang artinya terdapat pengaruh secara simultan atau bersama-sama antara variabel *self-regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa di UPTD SMPN 6 Bati-Bati.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu *self-regulated learning* dan *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Walaupun demikian, tingkat *academic burnout* masih tergolong tinggi, maka dalam hal ini Guru dapat meningkatkan faktor-faktor lain untuk dapat mereduksi adanya *academic burnout* pada siswa.

## ABSTRACT

Ernida Safitri 2023. *The Effect Of Self-Regulated Learning and Self Efficacy On Academic Burnout In Student AtUPTD SMPN 6 Bati-Bati*.Advisor: (I) AkhmadSugianto,M.Pd, (II) Muhammad Arsyad, M.Psi,Psikolog.

*Keywords: Self-Regulated Learning, Self Efficacy, Academic Burnout*

*The existence of academic burnout that occurred among students at UPTD SMPN 6 Bati-Bati which occurred during the pandemic. This is known because there are 10 students who prefer to stop going to school. Self-Regulation and Self-Efficacy, which are one of the factors for reducing academic burnout that occurs in students, are the basis for this research. So this research aims to determine the effect of self-regulated learning and self-efficacy on academic burnout in students at UPTD SMPN 6 Bati-Bati.*

*This research uses a quantitative approach with a correlation research type. The sampling technique uses total sampling. This research was conducted on all 225 students. The research results are that there is an influence between the variables self-regulated learning (X1) and self-efficacy (X2) on academic burnout (Y) in students at UPTD SMPN 6 Bati-Bati, because it can be seen the significance of the influence of self-regulated learning (X1) and self efficacy (X2) on academic burnout (Y) is 0.591 and the F value is 53,546 with a probability of  $0.000 < 0.05$ . So it can be concluded that (Ha) is accepted and (H0) is rejected. Which means that there is a simultaneous or joint influence between the variables self-regulated learning and self-efficacy on academic burnout in students at UPTD SMPN 6 Bati-Bati.*

*The conclusion from this research is that self-regulated learning and self-efficacy have an influence on academic burnout. However, the level of academic burnout is still relatively high, so in this case teachers can improve other factors to reduce academic burnout in students.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa di UPTD SMPN 6 Bati-Bati” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Sarjana-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Bapak Akhmad Sugianto, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi,Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E.,M.Si. 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 fasilitas dalam rangka kelancaran penelitian.
3. Ibu Irma Rahmawati, SE.M.Si An. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tanah Laut, Kasubag Umum Dan Kepegawaian yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana
4. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

5. Ibu Dr.Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Akhmad Sugianto, M.Pd Dosen Pengampu sekaligus Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah membantu saya dalam membimbing pembuatan skripsi.
7. Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi,Psikolog Dosen Pembimbing II yang telah membantu saya dalam membimbing pembuatan skripsi.
8. Bapak Rusdi Fadli, S.Pd, M.M Kepala Sekolah UPTD SMPN 6 Bati-Bati yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
9. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Bapak/Ibu Guru Sekolah di Sekolah Tempat Penelitian yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Seluruh Siswa/Siswi di UPTD SMPN 6 Bati-Bati yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.
12. Orang tua saya yang telah membimbing dengan do'a dan selalu mendukung pilihan yang saya buat sampai hari ini.
13. Orang-orang baik yang memberikan bantuan dan dukungan kepada saya selama pembuatan skripsi ini, yang akan saya sebutkan, yakni: Munaya Aththaybah, Raihatul Jannah, Husnul Khatimah, Hairiel Sapuan, Ilham, Yunisa, Dina, Ikrima Maula, Febiyana Nur Alifa.
14. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang selama ini telah kebersamai serta memberikan dukungan selama masa perkuliahan hingga sekarang.
15. Serta semua pihak yang telah membantu moril dan materil pada masa perkuliahan sampai penyelesaian skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

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

Banjarmasin, 20 Juni 2023

Ernida Safitri  
191012312002

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENDAHULUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Batasan Masalah.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Asumsi Dasar Penelitian.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Deskripsi Konseptual.....	15
B. Hipotesis.....	45
C. Kerangka Berpikir.....	47
D. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	49
BAB III.....	52
METODE PENELITIAN.....	52

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian.....	54
C. Jenis Dan Sumber Data.....	57
D. Populasi dan Sample.....	58
E. Teknik Penarikan Sample.....	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	61
1. Jenis Instrument.....	61
2. Kisi-Kisi Instrument.....	66
3. Uji Coba Instrument.....	68
G. Uji Persyaratan Analisis Data.....	69
1. Uji Normalitas.....	69
2. Uji Multikolinearitas.....	70
3. Uji Heterokedastisitas.....	70
H. Teknik Analisis Data.....	70
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>
A. Prosedur Penelitian.....	74
B. Deskripsi Data.....	78
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	96
D. Hasil Teknik Analisi Data.....	101
E. Hasil Pengujian Hipotesis.....	112
F. Pembahasan.....	117
<b>BAB V.....</b>	<b>137</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>137</b>
A. Kesimpulan.....	137
B. Saran.....	138
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>140</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	59
Tabel 3.2 Tabel Penilaian Untuk Angket.....	62
Tabel 3.3 Kisi-Kisi <i>Self-Regulated Learning</i> .....	66
Tabel 3.4 Kisi-Kisi <i>Self Efficacy</i> .....	67
Tabel 3.5 Kisi-Kisi <i>Academic Burnout</i> .....	67
Tabel 3.6 Kriteria Penelitian Deskriptif <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	72
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	78
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas <i>Self Efficacy</i> (X2).....	79
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas <i>Academic Burnout</i> (Y).....	80
Tabel 4.4 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik <i>Alpha Cronbach</i> .....	81
Tabel 4.5 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik <i>Alpha Cronbach</i> .....	82
Tabel 4.6 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik <i>Alpha Cronbach</i> .....	82
Tabel 4.7 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik <i>Alpha Cronbach</i> Angket Variabel <i>Self-Regulated Learning</i> (X1), <i>Self Efficacy</i> (X2), dan <i>Academic Burnout</i> (Y).....	83
Tabel 4.8 Rata-rata Skor Indikator <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	86
Tabel 4.9 Rata-rata Skor Indikator <i>Self Efficacy</i> (X2).....	91
Tabel 4.10 Rata-rata Skor Indikator <i>Academic Burnout</i> (Y).....	94
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	97
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	98
Tabel 4.13 Hasil Heterokedastisitas.....	100
Tabel 4.14 Kriteria Kategori <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	103
Tabel 4.15 Kriteria Kategori <i>Self Efficacy</i> (X2).....	107

Tabel 4.16 Kriteria Kategori <i>Academic Burnout</i> (Y).....	110
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	112
Tabel 4.18 Uji Regresi Sederhana.....	113
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Sederhana.....	114
Tabel 4.20 Uji Regresi Sederhana.....	115
Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Berganda.....	116
Tabel 4.22 Hasil Uji Regresi Berganda.....	116

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 3.1 Diagram Pengaruh Variabel X1.X2 dan Y.....	54
Gambar 4.1 Grafik Kategori Kelompok Skor <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	104
Gambar 4.2 Grafik Kategori Kelompok <i>Skor Self Efficacy</i> (X2).....	108
Gambar 4.3 Grafik Kategori Kelompok Skor <i>Academic Burnout</i> (Y).....	111



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Lembar Uji Ahli Angket <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	153
Lampiran. 2 Hasil Uji Ahli Angket <i>Self-Regulated Learning</i> .....	156
Lampiran. 3 Lembar Uji Ahli Angket <i>Self Efficacy</i> (X2).....	158
Lampiran. 4 Hasil Uji Ahli Angket <i>Self Efficacy</i> .....	165
Lampiran. 5 Lembar Uji Ahli Angket <i>Academic Burnout</i> (Y).....	167
Lampiran. 6 Hasil Uji Angket <i>Academic Burnout</i> .....	171
Lampiran. 7 Kisi-kisi <i>Self-Regulated Learning</i> .....	173
Lampiran. 8 Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i> .....	175
Lampiran. 9 Kisi-kisi <i>Academic Burnout</i> .....	177
Lampiran. 10 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Self-Regulated Learning</i> .....	179
Lampiran. 11 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i> .....	186
Lampiran. 12 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> .....	194
Lampiran. 13 Hasil Uji Validitas <i>Self-Regulated Learning</i> (X1).....	199
Lampiran.14 Hasil Uji Validitas <i>Self Efficacy</i> (X2).....	202
Lampiran. 15 Hasil Uji Validitas <i>Academic Burnout</i> (Y).....	206
Lampiran. 16 Tabulasi Data Angket <i>Self-Regulated Learning</i> .....	209
Lampiran. 17 Tabulasi Data Angket <i>Self Efficacy</i> .....	210
Lampiran. 18 Tabulasi Data Angket <i>Academic Burnout</i> .....	211
Lampiran. 19 Surat Izin Penelitian.....	213
Lampiran. 20 Jurnal Revisi.....	220
Lampiran. 21 Dokumentasi.....	223