



## **Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kejenuhan Belajar *Online***

**Anisa Aprilina<sup>1✉</sup>, Rahmiwati Marsinun<sup>2</sup>**

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail: [aprilinaanisa@gmail.com](mailto:aprilinaanisa@gmail.com)<sup>1</sup>, [rahmiwati\\_marsinun@uhamka.ac.id](mailto:rahmiwati_marsinun@uhamka.ac.id)<sup>2</sup>

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar *online* di SMAN 28 Tangerang. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik SMAN 28 Tangerang kelas X MIPA dan X IIS. Sampel penelitian ini kelas X MIPA 1,2,3 dan X IIS 1,2,3. Instrumen yang digunakan adalah skala dengan model skala likert 1-4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* pada siswa kelas X rendah dengan nilai *frequency* 131 atau 65,8%. Sedangkan hubungan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar *online* memiliki nilai sig sebesar  $0.06 < 0.05$  maka terdapat korelasi yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar *Online*. Berdasarkan nilai *r* hitung (*pearson correlation*) memiliki nilai sebesar  $-0.193 > 0.138$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan kejenuhan belajar *online*. Karena nilai *r* correlation bernilai negatif maka semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar *online*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar *online*.

**Kata Kunci:** Hubungan, *Self Regulated Learning*, Kejenuhan Belajar *Online*.

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and saturation of Online learning at SMAN 28 Tangerang. The type of research used quantitative research with correlational methods. The population in this study were students of SMAN 28 Tangerang class X MIPA and IIS. The study samples were class X MIPA 1,2,3 and X IIS 1,2,3. The instrument used is a scale with a likert scale model of 1-4. The results showed that self-regulated learning in class X students was low with a frequency value of 131 or 65.8%. While the relationship between self-regulated learning and Online learning saturation has a sig value of  $0.06 < 0.05$ , there is a significant correlation between self-regulated learning and Online learning saturation. Based on the calculated *r* value (*pearson correlation*) has a value of  $-0.193 > 0.138$ , it can be concluded that there is a relationship between self-regulated learning and Online learning saturation. Because the value of *r* correlation is negative, the higher the self-regulated learning, the lower the saturation of Online learning, and vice versa, the lower the self-regulated learning, the higher the saturation of Online learning.*

**Keywords:** Relationships, *Self Regulated Learning*, *Online Learning Saturation*.

## PENDAHULUAN

Dunia termasuk Indonesia menghadapi wabah sangat berbahaya, virus yang tak terlihat sangat merugikan. Virus memakan korban nyawa, Perekonomian di Indonesia menurun bahkan terjadi perubahan-perubahan dalam dunia pendidikan. Wahyu Aji Fatma Dewi mengemukakan: ‘‘Dengan adanya Virus Covid-19 di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat’’. (Dewi, 2020) Dampak berupa pengurangan karyawan bagi perusahaan, PHK, perekonomian sangat menurun, kegiatan kerja dilakukan di rumah dikenal dengan *Work From Home*. Dunia pendidikan mengikuti aturan pemerintah dengan melaksanakan pembelajaran mandiri di rumah.

Tanggal Enam belas Maret 2020 diumumkan bahwa pelaksanaan pembelajaran secara jarak jauh atau daring. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid, dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan secara mandiri di rumah. Belajar di rumah difokuskan pada kemampuan dan kecakapan siswa selama pembelajaran jarak jauh (Nasional, 2020). Pembelajaran daring siswa diminta untuk mandiri dengan belajar menggunakan media yang berbeda dengan sebelumnya, siswa bisa menggunakan dan memanfaatkan *handphone* sebagai media belajar seperti ini, melalui video pembelajaran di *youtube*, *zoom*, atau *google classroom*.

Hasil observasi peneliti pada guru BK di SMAN 28 Tangerang, yang menyatakan bahwa siswa kelas 10 banyak yang mengalami kejenuhan belajar *online*, tidak sedikit yang mengalami penurunan hasil belajar, kejenuhan belajar muncul lantaran siswa kelas X belum merasakan belajar secara *offline* sedari kelas 9 SMP masih melakukan pembelajaran di rumah. Observasi selanjutnya dilakukan pada siswa yang mengalami kejenuhan, dilakukan proses konseling bersama guru BK di SMAN 28 Tangerang. Penyebab dari kejenuhan yang dihadapi siswa lantaran memiliki *self regulated learning* yang rendah. Tidak ada motivasi yang didapatkan dari luar mau diri sendiri, tidak memahami gaya belajar, sehingga siswa sering melakukan prokrastinasi akademik.

Regulasi yang rendah membuat prestasi belajar menurun dan muncul kejenuhan belajar pada siswa. Siswa yang merasakan keletihan karena tidak dapat mengontrol diri, kurang tahu kapasitas diri sehingga tidak dapat melakukan *self regulated learning* dengan baik, sehingga siswa cenderung mengalami kejenuhan dan prestasi yang menurun. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Faruq dan Daliman mengatakan bahwa siswa memiliki *Self Regulated Learning* dapat meningkatkan prestasi siswa, dan begitupun sebaliknya siswa yang memiliki regulasi rendah mudah merasa jenuh dalam belajar dan menurunkan prestasi (Faruq & Daliman, 2021). Siswa dapat menerapkan *Self Regulated Learning* cenderung berdampak positif pada prestasi belajar, dengan meregulasi diri siswa dapat mengatur waktu belajar, mengenal gaya belajar yang sesuai dengan kemampuannya sehingga terhindar dari kejenuhan karena proses belajar yang monoton.

Penelitian yang dilakukan oleh Naela Rifatul Muna dengan judul ‘‘Efektifitas Teknik *Self Regulated Learning* dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Seker Kemuning’’. Melakukan penelitian eksperimen, dengan hasil uji signifikan antara *pre test* dan *post test* yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} e^{''} t_{tabel}$  yakni  $15,318 > 1,7709$  dengan taraf signifikansi 95%. Demikian menyatakan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa SMA Insan Cendekia Seker Kemuning, (Muna, 2013). Penelitian juga dilakukan oleh Prisikila Venna, dan Savira dengan judul ‘‘ Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulung Agung Dengan Sistem *Full Day School*’’. Pada penelitian ini dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulung Agung dengan sistem *full day school*. Semakin tinggi SRL maka akan semakin rendah stres

akademik dan semakin rendah SRL maka akan semakin tinggi stres akademik siswa. Sehingga hipotesis H0 dapat diterima (Priskila & Savira, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan kejenuhan belajar *online* dapat diatasi jika memiliki *self regulated learning* yang tinggi. Dengan siswa mengenal gaya belajar yang sesuai dengan kemampuannya, mengatur belajar, memotivasi diri akan meningkatkan hasil belajar dan menurunkan kejenuhan belajar *online*. Semakin tinggi *self regulated learning* akan semakin rendah kejenuhan belajar *online*, begitupun sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi kejenuhan belajar *online*. Sehingga meningkatnya *self regulated learning* pada siswa sangat penting diterapkan. *Self regulated learning* tentang belajar efektif, motivasi diri, kemauan diri, dan strategi belajar yang mengatur agar tidak terjadi kejenuhan dalam belajar dimasa pandemi. Siswa diminta mengenal dirinya, mengetahui gaya belajar yang disukai, mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya, maka siswa harus memiliki regulasi diri karena dengan *self regulated learning* dapat mengelola perubahan.

*Self regulated learning* merupakan upaya individu mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. (M Nur Ghufro, 2012). Adanya tiga aspek tersebut dijalankan dalam aktivitas siswa, membuat siswa dapat mengatur diri agar pencapaian belajar cepat terpenuhi. Siswa yang dapat memonitor, meregulasi, mengontrol, dan adanya motivasi dalam belajar akan lebih mudah mencapai hasil belajar yang maksimal. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar *online* harus bisa mengatur diri, mengenali gaya belajar yang sesuai kemampuan, dan memiliki motivasi yang tinggi.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah upaya mengontrol diri dalam belajar, siswa mengetahui strategi belajar yang efektif bagi dirinya, dengan adanya regulasi dalam diri siswa maka akan segera tercapai proses pembelajaran yang maksimal.

## METODE PENELITIAN

Menurut (Sugiyono, 2016) mengemukakan metode penelitian pada dasarnya cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut ada empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Artinya dalam sebuah penelitian dan mengumpulkan data harus mengetahui tujuan yang ingin dicapai, data apa yang perlu dikumpulkan serta kegunaan untuk apa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA dan X IIS SMAN 28 Tangerang. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas X MIPA 1,2,3 dan X IIS 1,2,3, dengan jumlah keseluruhan sampel 213 siswa dan yang mengisi instrumen 199 siswa pada sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dengan model skala likert 1-4 yang disebar instrument melalui *google form*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. *Self Regulated Learning*

**Tabel 1. Kategorisasi Data SRL**

		SRL			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	131	65.8	65.8	65.8
	Sedang	68	34.2	34.2	100.0
Total		199	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan pada penelitian skala *self regulated learning* memiliki nilai tertinggi pada kategorisasi rendah dengan nilai *frequency* 131 dengan 65,8%. Dapat diartikan bahwa siswa memiliki *self regulated learning* yang rendah.

2. Kejenuhan Belajar

**Tabel 2. Kategorisasi Data Kejenuhan Belajar**

		Kejenuhan Belajar			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	20	10.1	10.1	10.1
	Sedang	172	86.4	86.4	96.5
	Tinggi	7	3.5	3.5	
	Total	199	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan pada penelitian skala Kejenuhan Belajar memiliki nilai tertinggi pada kategorisasi sedang dengan nilai *frequency* 172 dengan 86,4%.

3. Analisis Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kejenuhan Belajar Online

Pada penelitian ini dilakukan uji coba validitas dan reliabilitas, terhadap skala instrumen *self regulated learning* sebanyak 23 pernyataan. Berdasarkan hasil hitung SPSS dapat diketahui tidak ada pernyataan yang tidak valid, selanjutnya melakukan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha 0.931 > 0.60 maka dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan tersebut reliabel.

Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan realibilitas terhadap skala instrumen Kejenuhan Belajar sebanyak 27 pernyataan. Berdasarkan hasil hitung SPSS dapat diketahui terdapat 7 butir pernyataan yang tidak valid dilihat dari hasil korelasi yang dibandingkan dengan nilai signifikan 5%, nomor item pernyataan antara lain 2,3,10,11,14,17,26 dan harus dikeluarkan. Selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha 0.793 > 0.60.

Dari data uji coba selanjutnya akan diteliti pada penelitian selanjutnya dan kemudian data yang diperoleh akan dilakukan analisis uji *pearson correlation* dengan menggunakan SPSS.

**Tabel 3. Analisis Korelasi Bivariate Pearson**

		<i>Self Regulated Learning</i>	Kejenuhan Belajar
<i>Self Regulated Learning</i>	Pearson Correlation	1	-.193
	Sig. (2-tailed)		0.006
	N	199	199
Kejenuhan Belajar	Pearson Correlation	-.193	1
	Sig. (2-tailed)	0.006	
	N	199	199

Berdasarkan nilai sig. tabel di atas bahwa dapat disimpulkan hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan kejenuhan belajar siswa adalah sebesar  $0.06 < 0.05$  maka terdapat korelasi yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan kejenuhan belajar. Berdasarkan nilai r hitung (*pearson corelation*) Diketahui nilai r hitung untuk hubungan *Self Regulated Learning* dengan kejenuhan belajar siswa adalah sebesar  $-0.193 > 0.138$  maka dapat disimpulkan adanya hubungan antar *Self Regulated Learning* dengan Kejenuhan Belajar. Karena r hitung atau *pearson correlation* dalam analisis ini bernilai negatif maka hubungan antar kedua

variabel berlawanan dengan kata lain semakin meningkatnya *Self Regulated Learning* siswa maka semakin menurunnya rasa kejenuhan belajar *online* siswa dan sebaliknya semakin rendahnya *Self Regulated Learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar *online*.

Dalam penelitian ini jauh kata sempurna, maka ada keterbatasan penelitian Dalam penelitian, peneliti sedikit mengalami hambatan yaitu pada sampel yang tidak semuanya mengisi angket. dari 213 yang dijadikan sampel hanya 199 siswa yang mengisi instrumen skala penelitian, dan penelitian berlangsung lama. Makna dalam penelitian, dapat dijadikan acuan pembelajaran bagi peneliti, guru BK, Siswa-siswi. Bagi siswa yang terlibat dapat dijadikan bahan pembelajaran untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan meningkatnya *Self Regulated Learning* akan membuahkan hasil dari proses belajarnya, karena didalam *Self Regulated Learning* ada yang namanya metakognitif, motivasi, dan perilaku yang harus berjalan beriringan agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Bagi guru BK dapat dijadikan materi saat pemberian layanan baik saat melakukan proses layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, atau dijadikan sebagai bahan untuk melakukan konseling individu bagi siswa yang memiliki permasalahan kejenuhan belajar atau yang masih memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Kejenuhan Belajar *online*, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan Kejenuhan Belajar *Online* dapat dilihat dari nilai  $\text{sig} 0.06 < 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antar *Self Regulated Learning* dengan kejenuhan belajar *online* dan nilai  $r$  hitung untuk hubungan *Self Regulated Learning* dan kejenuhan belajar *Online* siswa adalah sebesar  $-0.193 > 0.138$  maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antar kedua variabel tersebut. Dengan nilai  $r$  pearson correlation bersifat negatif yang artinya semakin tinggi *Self Regulated Learning* maka semakin rendah kejenuhan belajar *online* begitupun sebaliknya semakin rendah *Self Regulated Learning* maka semakin tinggi kejenuhan belajar *online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Lupi Tania, dkk. (2021). *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi Covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling)*.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahri, S. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Jakarta: Guepedia
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3778>
- Faruq, & Daliman. (2021). Pelatihan Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Prestasi Matematika Siswa SMP. *Abdimas Dewantara*, 4(2), 38–49.
- Hakim, T. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Depok: Puspa Swara, Anggota IKAPI
- Kristiyani, T. (2016). *Self Regulated Learning*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- M Nur Ghufro, R. R. S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Marsinun, R. (2014). *Keefektifan Konseling Rasional Emotif Behavior Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Di SMP* (p. 105).

- 8204 *Hubungan Self Regulated Learning dengan Kejenuhan Belajar Online – Anisa Aprilina, Rahmiwati Marsinun*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3778>
- Muna, N. R. (2013). *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning*. 14(02), 57–78.
- Nasional, U. (2020). *C. d. 0.0075 300*. 300.
- 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>
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.56003/jse.v1i1.11>
- Ruseffendi. (1994). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Dan Bidang Non-Eksakta Lainnya*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Schunk, B. J. Z. dan D. H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice*. New York: Springer-Verlag
- Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Indeks
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syah, M. (2018a). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda