

---

---

## **Regulasi Diri dan Burnout Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2**

---

---

Muhamad Cloudy Satria Mardiansyah<sup>1</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah sidoarjo, Indonesia

cloudysatriamardiansyah@gmail.com<sup>1</sup>, affandi@umsida.ac.id<sup>2</sup>

Correspondence author Email: cloudysatriamardiansyah@gmail.com<sup>1</sup>

Paper received: September-2024; Accepted: Oktober-2024; Publish: November-2024

---

---

### **Abstract**

This study investigates the relationship between academic self-regulation and academic burnout among vocational high school students engaged in online learning. Using a quantitative correlational approach, data were collected from a sample of 331 students across grades X, XI, and XII. The analysis revealed a significant negative correlation ( $r = -0.125$ ,  $p < 0.05$ ) between academic self-regulation and academic burnout. Results indicate that 39.6% of students exhibit moderate self-regulation, while 40.8% experience moderate burnout levels. The findings underscore the critical role of self-regulation in mitigating academic burnout, with the relationship accounting for 1.6% of the variance in burnout levels. These insights highlight the necessity of fostering self-regulation skills to enhance student well-being and academic performance.

**Keywords:** academic self-regulation; academic burnout; vocational students; online learning; quantitative study

---

---

### **Abstrak**

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara regulasi diri akademik dan kelelahan akademik di antara siswa sekolah menengah kejuruan yang terlibat dalam pembelajaran online. Dengan menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif, data dikumpulkan dari sampel 331 siswa kelas X, XI, dan XII. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0,125$ ,  $p < 0,05$ ) antara regulasi diri akademik dan kelelahan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39,6% siswa menunjukkan regulasi diri yang sedang, sementara 40,8% mengalami tingkat kelelahan yang sedang. Temuan ini menggarisbawahi peran penting pengaturan diri dalam mengurangi kelelahan akademik, dengan hubungan yang menyumbang 1,6% dari varians tingkat kelelahan. Wawasan ini menyoroti pentingnya mengembangkan keterampilan pengaturan diri untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.

**Keywords:** pengaturan diri akademik; kelelahan akademik; siswa kejuruan, pembelajaran daring; studi kuantitatif

---

---

### **Copyright and License**

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



---

---

## **1. Pendahuluan**

Badan-badan pendidikan dianggap badan yang mampu membuat generasi muda maju serta berkembang mengingat generasi muda mampu bertahan di kehidupan dengan adanya pendidikan. Pendidikan membuat individu maju dan mampu memperoleh kehidupan yang layak. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 terkait Sistem Pendidikan Nasional menunjukkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, masyarakat, bangsa, dan negara”. Pada penanganan pendidikan, dibutuhkan usaha keras serta kesungguhan dalam pencapaian tujuan [1].

Pada praktiknya, pemerintah telah melakukan dan menerbitkan beragam kebijakan untuk memutus Covid-19 di mana kegiatan pembelajaran dilakukan sesuai dengan aturan pemerintah. Aktivitas pembelajaran selama Covid-19 mengacu pada keputusan menteri. Saat kebijakan PPKM darurat masih diberlakukan, aktivitas pembelajaran tidak dapat dilakukan dengan tatap muka. Pada sisi lain, pada regulasi PPKM mikro, aktivitas belajar disesuaikan zona wilayah. Pada zona merah, aktivitas belajar dilakukan dengan daring dan pada zona lain diperbolehkan melakukan aktivitas pembelajaran tatap muka dengan penerapan protokol kesehatan [2], [3].

Selama pandemi Covid-19, pembelajaran dilakukan secara daring. Daring merupakan aktivitas belajar dengan sistem *online* dengan aplikasi belajar serta jejaring sosial. pembelajaran daring adalah aktivitas belajar dengan basis internet misalnya dengan penggunaan Zoom, Google Meet dan lain-lain. Daring juga dianggap sebagai aktivitas pembelajaran dengan pemanfaatan internet sehingga mampu memunculkan interaksi belajar [4], [5]. Namun faktanya, pembelajaran daring menyebabkan *burnout* akademik yaitu kondisi kejenuhan belajar yang dialami siswa dan ditandai dengan penurunan produktivitas karena stres secara terus menerus [6], [7].

*Burnout* merupakan kondisi letih fisik, mental serta emosi [8]. *Burnout* bercirikan ketidakberdayaan serta tidak memiliki harapan, apatis, memiliki konsep diri pada pelajaran, tidak antusias belajar, putus asa serta terbelenggu pada aktivitas belajar. *Burnout* merupakan kondisi letih fisik, mental serta emosi [9]. *Burnout* bercirikan ketidakberdayaan serta tidak memiliki harapan, apatis, memiliki konsep diri pada pelajaran, tidak antusias belajar, putus asa serta terbelenggu pada aktivitas belajar. Schaufeli et al, pada penelitiannya membuktikan *burnout* akademik pada pelajar menuju pada kelelahan emosi sebagai dampak dari tuntutan belajar, sinis, meninggalkan pelajaran, tidak kompeten [10]. *Burnout* akademik tidak hanya dialami pada orang di lingkup pelayanan. Faktanya juga dialami oleh pelajar. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Gan et al yang memberikan kontribusi terkait dengan upaya mengatasi fleksibilitas serta *control locus* sebagai prediktor kelelahan pada mahasiswa di China [11]. Salah satu sekolah yang menerapkan pembelajaran daring di masa pandemi adalah SMK Antartika 2 Sidoarjo di Jalan Raya Siwalanpani No 6 Bedrek, Siwalanpanji, Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61252. Berikut wawancara langsung peneliti dengan Waka kesiswaan di sekolah SMK Antartika 2 Sidoarjo.

Keterkaitan pengelolaan diri dengan pembangkitan diri pada pikiran, perasaan serta tindakan serta timbal balik yang disesuaikan dengan capaian tujuan individu [12]. Pengelolaan diri memiliki hubungan dengan metakognisi, motivasi serta perilaku untuk pencapaian tujuan individu (dalam hal ini tujuan belajar). Terkait demikian, regulasi diri dianggap sebagai kemampuan individu untuk melakukan kontrol pada perilaku yaitu pada aspek metakognisi, motivasi serta perilaku [13], Regulasi diri akademik merupakan kemampuan siswa menunjukkan partisipasi di aktivitas belajar baik metakognitif, motivasional serta behavioral. Individu yang mampu menunjukkan regulasi diri akan mampu dalam membuat perencanaan, organisasi, instruksi, monitor serta evaluasi pada aktivitas belajar apabila dilihat dari sisi metakognitif. Individu akan merasa bahwa pihaknya yakin, kompeten serta mandiri apabila dilihat dari sisi motivasional. Individu akan melakukan seleksi, menyusun serta menata agar pihaknya optimal dalam aktivitas belajar apabila dilihat dari sisi behavioral [14].

Kemampuan regulasi diri akademik diperlukan karena siswa tidak hanya wajib untuk mengembangkan kemampuan intelegensi karena pihaknya juga wajib untuk mengatur cara

belajar sehingga tidak mengalami *burnout* akademik [15]. Regulasi diri akademik memiliki potensi pada maksimalisasi kinerja konseptual serta akademis siswa karena regulasi diri akademik memiliki acuan pada pikiran, rasa serta perilaku individu serta memiliki orientasi pada pencapaian tujuan individu. Kemampuan siswa untuk pengaturan diri pada pembelajaran mampu menurunkan *burnout* akademik. Masa remaja telah mencapai kemandirian sehingga mampu mengambil keputusan sendiri. Adanya kemandirian pada diri remaja diharap mampu dipraktikkan dalam aktivitas belajar sehingga pihaknya mampu melakukan pengaturan pada jadwal belajar, penentuan kegiatan penunjang prestasi akademik serta penentuan stratesi penunjang kehidupan pendidikan sehingga pihaknya mampu meregulasi diri dalam belajar pada aspek regulasi diri akademik yakni metakognisi [16]. Regulasi diri akademik menjadi hak terpenting pada perkembangan siswa pada saat di sekolah Regulasi diri akademik masuk pada faktor kepribadian yaitu motivasi. Regulasi diri akademik membuat individu memotivasi diri, berpikir untuk tujuan pribadi serta adanya kemampuan dalam perencanaan strategi, evaluasi serta manipulasi lingkungan sehingga terdapat perubahan [17], Faktor internal serta eksternal menjadi penyebab *burnout* akademik. Faktor internal ada pada cara berpikir, kepribadian serta keyakinan sedangkan eksternal ada pada kepadatan aktivitas belajar, banyaknya tugas serta persaingan prestasi. Peran regulasi diri akademik sebagai pengatur belajar kreatif mulai perencanaan, pemantauan, kontrol serta evaluasi diri untuk pencapaian tujuan belajar agar dapat menurunkan kompetensinya dalam belajar sehingga *burnout* akademik pun lama – lama semakin rendah. Setiap siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri akademik akan berguna pada diri sendiri untuk dapat mengatur tiap kegiatan agar meminimalisir *burnout*. Terkait demikian, penelitian ingin mengkaji “Hubungan Antara Regulasi Diri Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Siswa Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2 Sidoarjo”[18].

Peran regulasi diri akademik sebagai pengatur belajar kreatif mulai perencanaan, pemantauan, kontrol serta evaluasi diri untuk pencapaian tujuan belajar agar dapat menurunkan kompetensinya dalam belajar sehingga *burnout* akademik pun lama – lama semakin rendah. Setiap siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri akademik akan berguna pada diri sendiri untuk dapat mengatur tiap kegiatan agar meminimalisir *burnout*. Terkait demikian, penelitian ingin mengkaji “Hubungan Antara Regulasi Diri Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Siswa Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2 Sidoarjo”.

## 2. Metode

Penelitian ini dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo dengan metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional dengan menghubungkan variabel Regulasi Diri Akademik dengan variabel *Burnout* Akademik. Jumlah populasi sebanyak 767 siswa kelas X, populasi 858 siswa kelas XI, serta populasi kelas XII sebanyak 838 siswa . Maka Jumlah keseluruhan adalah 2463 siswa di sekolah tersebut. Sampel pada penelitian ini sebanyak 331 siswa yang menggunakan metode tabel Kiritjie dan Morgan. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik non probability sampling dengan teknik sampling incidental. Teknik pengumpulan data pada observasi ini memakai skala psikologi dengan model penskalaan Likert yakni skala Regulasi Diri Akademik dan skala *Burnout* akademik.

Penelitian menggunakan dua variabel yaitu Regulasi Diri Akademik dan *Burnout* akademik ini. Menurut Regulasi diri akademik merupakan kemampuan siswa menunjukkan partisipasi di aktivitas belajar baik metakognitif, motivasi serta behavioral [19]. Sedangkan Menurut Gan et al., *burnout* akademik merupakan rasa lelah sebab tuntutan sekolah, sinis,

menjauhi sekolah serta merasa tidak kompeten sebagai siswa atau mahasiswa [11]. Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, yaitu data yang diambil untuk menguji validitas dan reliabilitas instrument juga digunakan sebagai data analisis penelitian.

Penyusunan skala Regulasi Diri Akademik menggunakan aspek-aspek dari Regulasi Diri akademik yang saya adopsi Menurut Rizqiyah, mengungkapkan yaitu skala tersebut disusun sesuai aspek regulasi diri yaitu, metakognitif, motivasi, dan perilaku [19]. Terkait demikian, pernyataan pada instrumen penelitian terdiri dari paparan *favourable* (mendukung aspek) serta *unfavorable* (tidak mendukung aspek). Untuk menghitung validitas butir skala Regulasi Diri Akademik menggunakan SPSS 25 *for windows* dengan teknik *Corected Item Total Correlation* dengan acuan standart yang digunakan dalam mengukur daya aitem yang dinyatakan valid berjumlah 37 aitem. Hasil uji Reliabilitas skala Regulasi Diri pada aitem yang valid pada penelitian ini memakai SPSS 25 *for windows* diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,983 >> 0,6 yang artinya reliabel.

Penyusunan Skala Burnout akademik menggunakan skala *Burnout* akademik dalam penelitian ini mengadopsi skala MBI-SS pada penelitian Maharani, yaitu skala tersebut memiliki tujuan dalam pengukuran *burnout* akademik di kalangan siswa dan terdiri dari beberapa aspek yaitu aspek kelelahan emosi (*exhaustion*), depersonal (*cynism*), serta penurunan keyakinan akademik (*reduce efficacy*) [20]. Yang diukur dengan menggunakan skala *burnout* akademik sebagai instrument pengumpulan data yang utama. Terkait demikian, pernyataan pada instrumen penelitian terdiri dari paparan *favourable* (mendukung aspek) serta *unfavorable* (tidak mendukung aspek). Untuk menghitung butir skala Burnout akademik menggunakan program SPSS 25 *for windows* dengan teknik *Corected Item Total Correlation* dengan acuan standart yang digunakan dalam mengukur daya diskriminasi aitem dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Hasil validitas aitem dari skala Burnout akademik dari 15 aitem yang dinyatakan valid berjumlah 14 aitem. Hasil uji Reliabilitas dari skala Burnout akademik pada aitem yang valid dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25 *for windows* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,895 >> 0,6 yang artinya reliabel.

## **2.1. Sub-chapter, Sub-title, or Sub-heading 2**

Paragraphs contain descriptions of subtitles

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **3.1. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 *for windows* diketahui diketahui pada skala Regulasi Diri Akademik

memperoleh nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,143 > 0,05 dan skala Burnout Akademik memperoleh nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,288 > 0,05.

Untuk Analisis data yang dipakai dalam melihat hubungan antara Regulasi Diri dengan Kepatuhan Berlalu Lintas adalah dengan menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Berikut hasil analisis data pada penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Correlations

		Regulasi Diri	Kepatuhan Berlalu Lintas
Regulasi Diri Akademik	Pearson Correlation	1	-.125**
	Sig. (2-tailed)		.023
	N	331	331
Burnout Akademik	Pearson Correlation	-.125**	1
	Sig. (2-tailed)	.023	
	N	331	331

\*\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui nilai korelasi Regulasi Diri Akademik dengan Burnout Akademik sebesar -0,125 dan masuk dalam kategori korelasi rendah. Nilai negatif mengindikasikan pola hubungan antara Regulasi Diri Akademik dan Burnout Akademik tidak searah. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,023 < 0,05, menunjukkan hubungan yang negatif signifikan antara Regulasi Diri Akademik dan Burnout Akademik.

Untuk mengetahui besar pengaruh menggunakan  $R^2$  atau *R Square*. Adapun hasil pengujian  $R^2$  sebagai berikut :

Tabel 2. Pehitungan *R Square*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.125 <sup>a</sup>	.016	.013	5.96576

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, membuktikan besaran pengaruh variabel Regulasi Diri Akademik terhadap Burnout Akademik adalah sebesar 1,6%. Hasil ini diperoleh dari nilai *R Square* yaitu sebesar 0,016 x 100% = 1,6%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh Regulasi Diri Akademik terhadap Burnout Akademik sebesar 1,6%.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel Regulasi Diri Akademik siswa dalam kategori sangat rendah sebanyak 33 orang, kategori rendah sebanyak 50 orang, kategori sedang sebanyak 131, kategori tinggi sebanyak 101 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 16 orang. Sedangkan hasil uji kategorisasi variabel Burnout Akademik siswa dalam kategori sangat rendah sebanyak 28 orang, kategori rendah sebanyak 47 orang, kategori sedang sebanyak 135 orang, pada kategori tinggi sebanyak 94 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 27 orang.

### 3.2. Pembahasan

Hasil analisis data membuktikan regulasi diri memiliki hubungan signifikan dan negatif dengan *burnout* akademik pada siswa pembelajaran daring di SMK X di Sidoarjo, sehingga

hipotesis diterima. Artinya semakin minim regulasi diri akademiknya maka semakin maksimal pula *burnout* akademik pada siswa pembelajaran daring di SMK X di Sidoarjo. Sebaliknya, jika semakin maksimal regulasi diri akademik maka semakin minim pula *burnout* akademik pada siswa pembelajaran daring di SMK X di Sidoarjo.

Siswa yang memiliki kemampuan untuk melakukan pengaturan serta pengarahan pada metakognisi, motivasi serta perilaku belajar akan membuat dirinya terhindar dari adanya reaksi-reaksi yang memicu terjadinya *burnout* akademik. Seperti halnya siswa yang selalu disiplin dalam belajar di rumah setiap hari, akan lebih banyak menguasai materi dan lebih memiliki sikap tenang karena materi dapat dipahami dengan maksimal. Sebaliknya, siswa yang belajar ketika akan mengikuti ujian akan mengalami kesulitan dalam memahami keseluruhan materi, yang bisa berdampak pada terjadinya depresi dan *exhaustion*[15]. kemampuan regulasi diri akademik diperlukan mengingat tidak hanya kemampuan intelegensi yang perlu untuk dikembangkan siswa karena siswa bersangkutan juga harus mengatur cara belajar untuk pencapaian prestasi maksimal. *Burnout* akademik sebagai masalah umum pelajar yang berdampak pada penurunan motivasi belajar dan malas [21]. Terkait demikian, regulasi diri dalam belajar membuat individu sadar, bertanggung jawab serta tahu efektivitas cara belajar. Dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan korelasi negatif regulasi diri akademik pada *burnout* akademik siswa sehingga maksimalnya regulasi diri akademik siswa membuat minimnya *burnout* akademik siswa serta semakin minim regulasi diri akademik siswa maka *burnout* akademik siswa akan maksimal. Terkait demikian, regulasi akademik memberikan dampak pada *burnout* siswa. Siswa penting untuk mempunyai regulasi diri akademik agar pihaknya mampu menerapkan cara belajar serta pengelolaan waktu yang baik sehingga terhindar dari *burnout* akademik. Berdasarkan kategorisasi variabel diketahui bahwa sebagian besar siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo memiliki regulasi diri dalam kategori sedang. Regulasi diri siswa dapat tercipta karena pelaksanaan pembelajaran sudah dapat dilakukan secara tatap muka, sehingga siswa memiliki jadwal belajar yang pasti. Selain itu, adanya interaksi langsung antara guru dan siswa menjadikan siswa lebih terkontrol dalam melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui sebagian besar siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. *Burnout* akademik siswa dapat terjadi karena adanya adaptasi siswa dari pembelajaran daring menuju pembelajaran luring. Bahkan sejak mereka masuk sekolah SMK, siswa belum pernah melakukan pembelajaran tatap muka. Sehingga perlu beradaptasi dengan lingkungan sekitar secara langsung. Siswa yang kurang mampu beradaptasi akan mengalami kendala dalam belajar, bahkan bisa memicu adanya *burnout* akademik. Dari hasil pengujian R *Square* diketahui besarnya hubungan regulasi diri dengan *burnout* akademik sebesar 1,6%. Hal ini menunjukkan hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* akademik siswa masih dalam kategori rendah. Regulasi diri akademik merupakan yaitu proses individu dalam pengaturan pencapaian serta kemampuan pengendalian perilaku, penentuan target atau tujuan, perencanaan strategi, evaluasi perilaku serta pemberian apa yang telah dicapainya.

[22]. Keterbatasan dalam penelitian adalah teknik pengambilan data dilakukan dengan *googleform*, sehingga peneliti tidak bisa benar-benar memastikan responden membaca dan mehami dari setiap pernyataan skala yang ada. Peneliti berikutnya dengan ketertarikan rema sama dapat memanfaatkan riset sebagai pembandingan serta referensi serta diharapkan memperluas cakupan populasi sehingga sampel yang digunakan bisa lebih banyak, dan juga memperkaya variabel yang memungkinkan dan berkaitan dengan *burnout* akademik siswa [23].

---

#### **4. Kesimpulan**

Hasil dari perhitungan korelasi dengan *Product Moment Pearson*, diperoleh nilai korelasi sebesar  $-0,125$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,023 < 0,05$ . Dengan demikian uji hipotesis bisa diterima, yaitu adanya hubungan negatif signifikan antara Regulasi Diri Akademik dengan Burnout Akademik siswa SMK ANTARTIKA 2 Sidoarjo. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan diperoleh informasi bahwa hampir separuh siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo mempunyai tingkat Regulasi Diri Akademik dalam kategori sedang sebesar 39,6%, sedangkan tingkat Burnout Akademik siswa separuh jumlah siswa dalam kategori sedang sebesar 40,8%. Hasil uji *R Square* hasil yang didapat sebesar 0,016. Artinya besarnya pengaruh variabel Regulasi Diri Akademik terhadap Burnout Akademik sebesar 1,6%.

Saran Bagi siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo untuk terus menumbuhkan Regulasi Diri Akademik upaya yang dapat dilakukan siswa dalam meningkatkan Regulasi Diri Akademik yaitu dengan mengikuti berbagai kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan sekolah baik kegiatan yang bersifat keagamaan maupun ekstrakurikuler. Saran bagi sekolah Regulasi Diri Akademik Pihak sekolah khususnya guru harus mampu mengelola situasi pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran yang cocok dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Bagi Peneliti Selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi penelitian, serta diharapkan untuk memperluas cakupan populasi sehingga sampel yang digunakan bisa lebih banyak, dan juga memperkaya variabel yang memungkinkan dan berkaitan dengan *burnout* akademik siswa.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada bapak dan ibu guru di SMK Antartika 2 Sidoarjo beserta siswa dan siswi kelas X, XI, dan XII yang sudah berperan penting dan meluangkan waktunya dalam membantu melakukan penelitian ini.

---

**Daftar Pustaka**

- [1] Depdiknas, "Undang-undang RI nomor 20 tahun 2003," *Ekombis Sains J. Ekon. Keuang. dan Bisnis*, vol. 2, no. 1, pp. 1-15, 2017.
- [2] U. Supriatna, "Flipped Classroom: Metode Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Masa Pandemi Covid-19," *Ideas J. Pendidikan, Sos. dan Budaya*, vol. 7, no. 3, pp. 408-417, 2021, doi: 10.32884/ideas.v7i3.408.
- [3] V. Gherheș, C. E. Stoian, M. A. Fărcașiu, and M. Stanici, "E-learning vs. Face-to-face learning: Analyzing students' preferences and behaviors," *Sustain.*, vol. 13, no. 8, article 4381, 2021, doi: 10.3390/su13084381.
- [4] Z. Almahasees, K. Mohsen, and M. O. Amin, "Faculty's and Students' Perceptions of Online Learning During COVID-19," *Front. Educ.*, vol. 6, article 638470, 2021, doi: 10.3389/educ.2021.638470.
- [5] K. Mukhtar, K. Javed, M. Arooj, and A. Sethi, "Advantages, limitations and recommendations for online learning during covid-19 pandemic era," *Pakistan J. Med. Sci.*, vol. 36, no. COVID19-S4, pp. S27-S31, 2020, doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2785.
- [6] A. Lianawati, "Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring," *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 1678-1685, 2022, doi: 10.31004/edukatif.v4i2.2191.
- [7] K. Al-Marwaziyyah and D. I. M. Chori, "Burnout Akademik Selama Masa Pandemi Covid-19," *Psychol. J. Sci. Pract.*, vol. 1, no. 2, pp. 37-42, 2021, doi: 10.22219/pjsp.v1i2.19021.
- [8] Y. Ye, X. Huang, and Y. Liu, "Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 14, article 300797, 2021, doi: 10.2147/PRBM.S300797.
- [9] Z. Hao, L. Jin, J. Huang, R. Lyu, and Q. Cui, "Academic Burnout and Problematic Smartphone Use During the COVID-19 Pandemic: The Effects of Anxiety and Resilience," *Front. Psychiatry*, vol. 12, article 725740, 2021, doi: 10.3389/fpsy.2021.725740.
- [10] W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. M. Pinto, M. Salanova, and A. B. Barker, "Burnout and engagement in university students: A cross-national study," *J. Cross. Cult. Psychol.*, vol. 33, no. 5, pp. 503-522, 2002, doi: 10.1177/0022022102033005003.
- [11] Y. Gan, J. Shang, and Y. Zhang, "Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students," *Soc. Behav. Pers.*, vol. 35, no. 8, pp. 1087-1098, 2007, doi: 10.2224/sbp.2007.35.8.1087.
- [12] M. N. Ghufroon and R. Risnawitaq, *\*Teori-Teori Psikologi\**. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- [13] T. Seufert, "The interplay between self-regulation in learning and cognitive load," *Educ. Res. Rev.*, vol. 24, pp. 116-129, 2018, doi: 10.1016/j.edurev.2018.03.004.
- [14] E. E. Palacios-Barrios and J. L. Hanson, "Poverty and self-regulation: Connecting psychosocial processes, neurobiology, and the risk for psychopathology," *Compr. Psychiatry*, vol. 90, article 101-112, 2019, doi: 10.1016/j.comppsy.2018.12.012.
- [15] E. Balashov, I. Pasicichnyk, and R. Kalamazh, "Metacognitive awareness and academic self-regulation of hei students," *Int. J. Cogn. Res. Sci. Eng. Educ.*, vol. 9, no. 2, pp. 161-172, 2021, doi:



=====

10.23947/2334-8496-2021-9-2-161-172.

[16] M. Oda and S. I. Yoshioka, "Factors influencing psychological independence in adolescents and their relationship to coaching-based support from significant others," *Yonago Acta Med.*, vol. 64, no. 1, article 2021.002, 2021, doi: 10.33160/yam.2021.02.007.

[17] M. Xia, G. M. Fosco, and M. E. Feinberg, "Examining reciprocal influences among family climate, school attachment, and academic self-regulation: Implications for school success," *J. Fam. Psychol.*, vol. 30, no. 4, pp. 494-504, 2016, doi: 10.1037/fam0000141.

[18] R. Valenzuela, N. Codina, I. Castillo, and J. V. Pestana, "Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations," *Front. Psychol.*, vol. 11, article 354, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.00354.

[19] N. Rizqiyah, "Pengaruh Strategi Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Dukungan Sosial OrangTua Terhadap Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMP Hasanuddin Sepanjang Gondanglegi," Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

[20] D. M. Maharani, "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019," Universitas Negeri Semarang, 2019.

[21] G. Charitaki, S. G. Soulis, and R. Tyropoli, "Academic Self-Regulation in Autism Spectrum Disorder: A Principal Components Analysis," *Int. J. Disabil. Dev. Educ.*, vol. 68, no. 1, pp. 70-83, 2021, doi: 10.1080/1034912X.2019.1640353.

[22] D. T. B. Dewi and Taufik, "The relationship of self-regulation with obedience to school regulations," *J. Neo Konseling*, vol. 2, no. 4, pp. 1-6, 2020, doi: 10.24036/00305kons2020.

[23] M. Farah, Y. Suharsono, and S. Prasetyaningrum, "Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 7, no. 2, pp. 171-183, 2019, doi: 10.22219/jipt.v7i2.8243.