

**PENERAPAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING*  
DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI  
*ACADEMIC BURNOUT* SISWA DI SMAN 1 BANGILAN**

**SKRIPSI**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh :

Devi Indah Sari  
3320190230

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devi Indah Sari  
Nim : 3320190230  
Program Studi : Bimbingan Konseling / S1  
Judul Skripsi : **“Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Academic Burnout* Siswa SMAN 1 BANGILAN”.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 24 Agustus 2023

Yang membuat Pernyataan



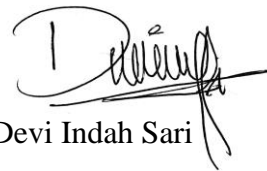
Devi Indah Sari  
NIM : 3320190230

# UNUGIRI

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 24 Agustus 2023



Devi Indah Sari

NIM :3320190230



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Devi Indah Sari  
NIM : 3320190230  
Judul : Penerapan *Teknik Self Regulated Learning* dengan  
Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Academic  
Burnout* Siswa SMAN 1 BANGILAN

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. Bojonegoro 21 Agustus 2023

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.

NIDN: 0711118702

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal M.Pd.

NIDN: 0707038802

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Devi Indah Sari

NIM : 3320190230

Judul : Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok  
untuk Mereduksi *Academic Burnout* Siswa SMAN 1 BANGILAN

Telah dipertahankan di hadapan penguji tanggal 31 Agustus 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



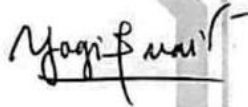
Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd.  
NIDN. 0710068404

Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd.  
NIDN. 0711118702

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc, MA.  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.  
NIDN. 0707038802

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Mengetahui

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN. 0715049401

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.

-Umar bin Khattab-



### **PERSEMBAHAN**

Untuk Orangtua saya, kakak-kakak saya, guru saya, dosen saya dan sahabat serta teman teman yang selalu memberi *support* untuk menyelesaikan skripsi ini

# **UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semuasehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENERAPAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAN 1 BANGILAN”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling dan Dosen Penasehat Akademik, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
8. Kedua orang tua dan kakak-kakakku tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, sertakasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bojonegoro, 24 Agustus 2023

**UNUGIRI**

Devi Indah Sari



## ABSTACT

*Sari, Devi Indah. 2023. Application of Self Regulated Learning Techniques with group guidance to reduce Academic Burnout of students of SMAN 1 BANGILAN. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main supervisor Zeti Novitasari M.Pd, and co-supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.*

*Keywords: Self Regulated Learning, Academic Burnout*

*In research on the application of self-regulated learning techniques with group guidance to reduce academic students of SMAN 1 BANGILAN. The aspects of Academic Burnout are: 1) Emotional exhaustion, 2) Depersonalization, 3) Decreased academic confidence. With problems: 1) How is the application of self-regulated learning techniques with group guidance to reduce academic burnout of students of SMAN 1 BANGILAN?, 2) Can the application of self-regulated learning techniques reduce the academic burnout of students of SMAN 1 BANGILAN? The objectives of this study are 1) To find out the application of Self Regulated Learning techniques with group guidance to reduce Academic Burnout in students at SMA N 1 BANGILAN, 2) To find out whether the self-regulated learning technique can reduce the level of academic burnout of students at SMAN 1 BANGILAN. The method used in this research is a research design, namely True Experimental Design, and the model used in this study is a pretest-posttest control group design, the sample technique used is Propotional Random Sampling. The sample to be studied was 22 students with the number of classifications divided into two, namely 11 students as an experimental group and 11 students as a control group. The results in this study indicate that the application of self-regulated learning techniques with group guidance is effective for reducing academic burnout experienced by students of SMAN 1 BANGILAN, which was originally in the "very high" category and after being given treatment it can reduce the level of academic burnout in the "medium / low" category. It can be concluded that the research on the application of the Self-Regulated Learning Technique can reduce Academic Burnout of students of SMAN 1 BANGILAN.*

## ABSTRAK

Sari, Devi Indah. 2023. *Penerapan Teknik Self Regulated Learning dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi Academic Burnout siswa SMAN 1 BANGILAN*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konesling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Zeti Novitasari M.Pd, dan pembimbing pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci : *Self Regulated Learning, Academic Burnout*

Pada penelitian penerapan teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi *academic* siswa SMAN 1 BANGILAN. Aspek *Academic Burnout* ini adalah : 1) Kelelahan emisonal, 2) Depersonalisasi, 3) Menurunnya keyakinan Akademik. Dengan permasalahan : 1) Bagaimana penerapan teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi *Academic Burnout* siswa SMAN 1 BANGILAN,? 2) Apakah penerapan teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi *Academic Burnot* siswa SMAN 1 BANGILAN?. Dalam tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui penerapan teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi *Academic Burnout* pada siswa di SMAN 1 BANGILAN., 2) Untuk mengetahui apakah teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi tingkat *Academic Burnout* siswa di SMAN 1 BANGILAN. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan penelitian yaitu *True Experimental Design*, dan model yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Prettest-Posttest Control Group Design*, teknik sampel yang digunakan adalah *Propotional Random Sampling*. Sampel yang akan diteliti sebanyak 22 siswa dengan jumlah klasifikasi di bagi menjadi dua yaitu 11 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 11 siswa sebagai kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan *Sample t-test*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Selfr Regulated Leraning* dengan bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi *Academic Burnout* yang dialami siswa SMAN 1 BANGILAN yang semula berkategori “sangat tinggi” dan setelah diberikan perlakuan dapat mereduksi tingkat *Academic Burnout* dengan kategori “sedang/rendah”. Dapat disimpulkan bahwa penelitian penerapan Teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi *Academic Burnout* siswa SMAN 1 BANGILAN.

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah .....	7
1.6 Asumsi Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Teoritis .....	8
2.1.1 <i>Academic Burnout</i> .....	8
2.1.1.2 <i>Gejala-Gejala Academic Burnout</i> .....	9
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.3 Self Regulated Learning .....	19
2.1.4 Teknik <i>Self Regulated Learning</i> dengan <i>Academic Burnout</i> untuk Mereduksi <i>Academic Burnout</i> Siswa .....	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	23

2.3 Kerangka Berpikir .....	27
2.4 Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Lokasi Penelitian .....	32
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi Penelitian.....	32
3.3.1 Sampel Penelitian.....	33
3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....	34
3.4.1 Variabel.....	34
3.4.2 Definisi Oprasional .....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Gambaran <i>Academic Burnout</i> Siswa.....	41
4.1.1 <i>Academic Burnout</i> pada Kelompok Eksperimen .....	43
4.1.2 <i>Acdemic Burnout</i> pada Kelompok Kontrol .....	44
4.2 Gambaran Pelaksanaan <i>Treatmen Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning</i> .....	45
4.3 Gambaran Pelakasaan Kegiatan Kelompok Kontrol.....	46
4.4 Hasil Penelitian .....	47
4.4.1 Uji Validitas .....	47
4.4.2 Uji Reliabilitas .....	48
4.5 Uji Normalitas.....	49
4.6 Uji Homogenitas .....	50
4.7 Uji Sampel T-test .....	51
4.8 Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
5.1. Kesimpulan .....	57
5.2. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

3.1 <i>Prettest- Posttes Control Group Design</i> .....	31
3.2 Populasi Penelitian.....	33
3.3 Sampel Penelitian.....	34
3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Academic Burnout</i> .....	37
4.1 Hasil <i>Prettest Academic Burnout</i> .....	42
4.2 Kelompok Eksperimen.....	43
4.3 Kelompok Kontrol.....	44
4.4 Hasil Presentasi Uji Validitas.....	47
4.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	48
4.6 Hasil <i>Case Processing Sumary</i> .....	48
4.7 Uji Normalitas.....	49
4.8 Uji Homogenitas.....	50
4.9 Uji <i>Sample T-tes</i> .....	51

UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

1.1 Lokasi SMAN 1 Bangilan.....	32
4.1 Hasil Distribusi Frekuensi Pretest.....	54
4.2 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	55
4.3 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	55



# UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

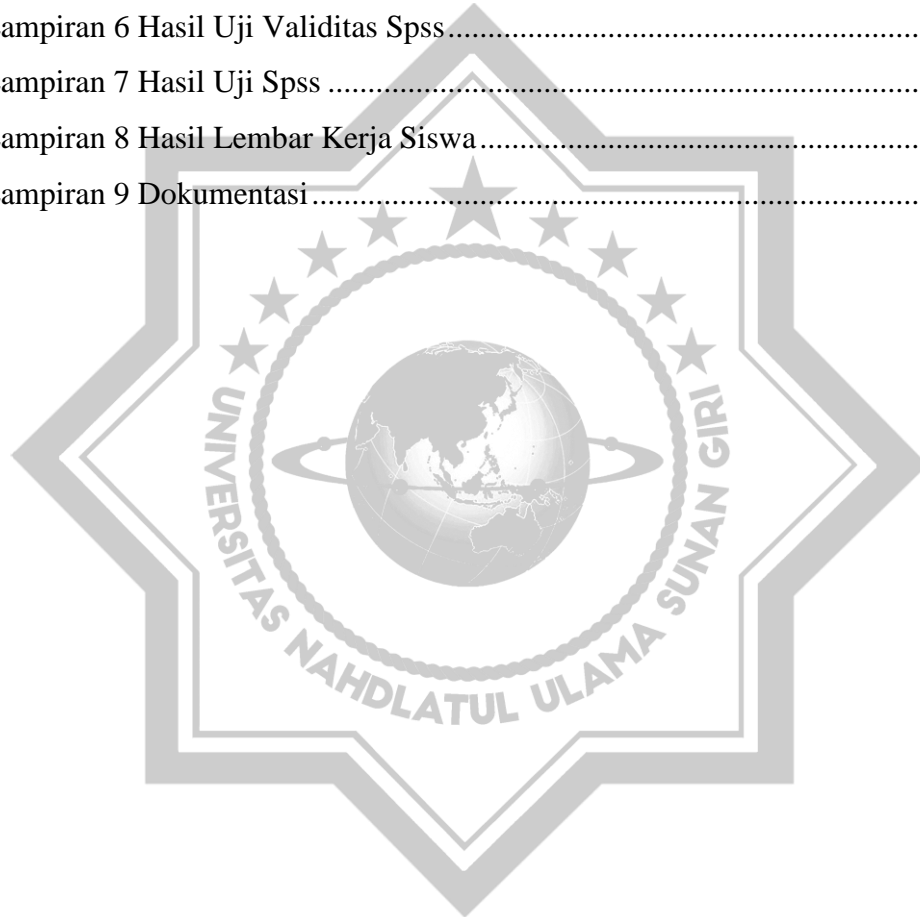
2.1 Kerangka Berpikir.....28





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Persuratan .....	63
2. Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan .....	66
3. Lampiran 3 Rpl .....	67
4. Lampiran 4 Pedoman Observasi Penilaian .....	99
5. Lampiran 5 Hasil Uji Ahli Validitas .....	103
6. Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Spss .....	132
7. Lampiran 7 Hasil Uji Spss .....	134
8. Lampiran 8 Hasil Lembar Kerja Siswa .....	140
9. Lampiran 9 Dokumentasi .....	134



# UNUGIRI