

<https://doi.org/10.61648>

PENGEMBANGAN ALAT UKUR SKALA SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI BURNOUT AKADEMIK

Development of a Self Regulated Learning Scale Measurement Tool for Students Experiencing Academic Burnout

Dea Raisa Andini¹, Dhea Aprilina Dya², Khoirunnisa Luthfiah³,
Maritza Fathiarafa⁴, Puput Nurbani Sofa⁵, Yoga Aditiya⁶

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati

Pos-el: dearaisadrs@gmail.com¹, aprilinadyad@gmail.com²,
kaelkaell1211@gmail.com³, maritzafathiarafa@gmail.com⁴, nur25puput@gmail.com⁵,
yogawam123@gmail.com⁶

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : Mei 2024

Direvisi : 04 Juli 2024

Disetujui : 04 Juli 2024

Keywords:

Students, measurement tools,
self-regulated learning

Kata kunci:

Mahasiswa, alat ukur, regulasi
diri

ABSTRACT:

Self-regulation is a process whereby a person can manage the achievement of their actions, evaluate their success when achieving the target. The purpose of this research is to develop a valid and reliable measurement tool to determine the level of self-regulation in students. There are 41 items given to 459 active students who ever felt physically and emotionally exhausted during college. The method used in this research is quantitative method and reading literature. The sample in this study was obtained using a non-probably sampling method with a purposive sampling technique. The results of this study obtained 16 items which became the final items with the Likert scaling model, supplemented by SPSS analysis. The self-regulated learning scale shows quite good validity 0,829, 0,712, dan 0,787 and reliability values 0.879. So that we get the development of measuring tools that are quite valid and reliable in measuring self-regulated learning in students.

ABSTRAK:

Regulasi diri atau *self-regulation* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dengan aksi mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target suatu pembelajaran yang mengajarkan individu untuk dapat mengatur dirinya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengetahui tingkat regulasi diri pada mahasiswa. Ada 41 item yang

diberikan kepada 459 mahasiswa aktif yang pernah merasa lelah secara fisik dan emosional selama kuliah. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dan literatur bacaan. Sampel pada penelitian yang didapat menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini diperoleh 16 item yang menjadi item final dengan model penskalaan Likert yang dianalisis dengan menggunakan SPSS. Skala *self-regulated learning* menunjukkan nilai validitas 0,829, 0,712, dan 0,787 dan reliabilitas yang cukup baik yaitu 0,879. Sehingga didapatkan pengembangan alat ukur yang cukup valid dan reliabel dalam mengukur *self-regulated learning* pada mahasiswa.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna (Zakaria, 2010). Dikatakan sempurna karena manusia dianugerahi akal yang menjadikannya berbeda dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lain. Akal yang dimiliki oleh manusia dipergunakan untuk belajar dan berpikir bagaimana cara menjalani kehidupan dengan baik. Dengan belajar seseorang akan bisa mendapat pemahaman akan suatu hal yang baru. Manusia yang berada pada lingkungan akademik akan mengalami tekanan dari tuntutan akademik yang berat, kemampuan pengelolaan diri yang kurang baik akan memberi tekanan lebih pada individu hal ini disebut dengan *academic burnout*.

Kelelahan akademik adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam

belajar, tidak peduli terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran (Gao, 2023; Kong dkk., 2021; Liu dkk., 2023).

Jika melihat pada aspek kelelahan emosional, hal ini disebabkan karena tuntutan penugasan yang berlebihan hingga membuat seseorang menjadi frustrasi dan stres. Sinisme merupakan sikap ketidakpedulian mengenai pekerjaan, penugasan, serta tanggung jawab, kehilangan minat dalam pembelajaran, serta memandang institusi sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Selanjutnya, penurunan penghargaan terhadap diri individu dapat digambarkan seperti menurunnya keyakinan dan kepercayaan diri yang mengacu pada mengurangnya keinginan dalam berkompetensi, keengganan dalam menjadi sukses, serta meningkatnya ketidakefektifan pada diri individu.

Regulasi diri atau *self-regulation* adalah proses dimana

seseorang dapat mengatur pencapaian dengan aksi mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target. Suatu pembelajaran yang mengajarkan individu untuk dapat mengatur dirinya. Pembelajaran yang termasuk didalamnya yaitu pengaturan yang meliputi proses berpikir dan akan dimunculkan menjadi suatu perilaku yang terarah dan teratur (Muchi Pratama dkk., 2023).

Dari teori *self-regulation* berkembanglah teori yang bernama *self-regulated learning* yang digunakan pada penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self-regulated academic* dengan *burnout academic* yang terjadi pada mahasiswa. *Self-regulated learning* ini pernah digunakan untuk mengetahui persepsi siswa mengenai tugas akademik pada siswa. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa senantiasa berada di bawah tekanan tinggi karena tuntutan akademik yang tinggi dan kesulitan dalam meregulasi diri secara efektif. Fenomena ini dikenal dengan istilah *burnout akademik*, fenomena ini merujuk pada keadaan di mana mahasiswa mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang diakibatkan dari beban akademik yang berlebihan ditambah kurangnya kemampuan untuk mengelola diri dengan baik. *Burnout akademik* dapat terjadi ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal perkuliahan yang padat, *deadline* tugas yang mendesak, dan tugas-tugas yang

kompleks. Selain itu, faktor-faktor lain seperti tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan yang tinggi dari diri sendiri maupun orang lain, serta kurangnya dukungan sosial juga dapat berkontribusi terhadap timbulnya *burnout akademik*.

Dalam konteks *burnout akademik*, terdapat tiga aspek yang saling terkait, yaitu aspek *metacognitive*, *motivational*, dan *behavioral* (Zimmerman, 1989). Teori *self-regulated learning and academic* dari Zimmerman sangat relevan dalam konteks *burnout akademik*. Teori ini menekankan pentingnya kemampuan mahasiswa untuk mengelola diri sendiri dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi tujuan akademik yang jelas, merencanakan strategi belajar yang efektif, memantau kemajuan mereka, dan mengadaptasi strategi belajar jika diperlukan.

Dengan memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik, mahasiswa dapat lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik dan menghindari terjadinya fenomena *burnout akademik*. Dalam jurnal ini, kami melakukan penelitian untuk mengeksplorasi fenomena *burnout akademik* pada mahasiswa serta kaitannya dengan aspek *metacognitive*, *motivational*, dan *behavioral* (Zimmerman, 1989). Selain itu, teori *self-regulated learning and academic* dari Zimmerman akan menjadi landasan teoretis yang

digunakan untuk memahami fenomena *burnout* ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* akademik serta memberikan saran dan rekomendasi yang berguna untuk mengatasi dan mencegah *burnout* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pengembangan alat ukur berdasarkan teori *Self Regulated Learning* Zimmerman (1990) yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu aspek metacognitive, aspek motivational, dan aspek behavioral. Dalam pembuatan alat ukur *self regulated learning*, peneliti melakukan serangkaian langkah diantaranya mengidentifikasi fenomena, menentukan *grand theory*, menetapkan dimensi dan indikator, membuat item, *expert judgement*, melakukan fiksasi item, mengumpulkan data, dan menguji data secara statistik dengan menggunakan SPSS.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel non probability dan metode purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016, hal. 124). Sampel penelitian terdiri dari 459 mahasiswa yang memenuhi kriteria relevan, yaitu pernah mengalami kelelahan secara fisik dan emosional selama masa kuliah dan merupakan mahasiswa aktif

yang pernah mengalami *burnout* akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara online menggunakan *Google Form*.

Sebelum dilakukan penyebaran data, terlebih dahulu peneliti membuat blueprint awal item-item yang akan diuji. Blueprint awal tersebut disajikan pada tabel 1.

Tabel 1: Blueprint Awal

Dimensi	Indikator	Item
Metacognitive	Pembelajar mampu menetapkan tujuan selama proses belajar	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Pembelajar mampu mengatur dan memantau diri selama proses belajar.	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
	Pembelajar mampu mengevaluasi diri pada berbagai aspek selama proses belajar.	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
Motivational	Pembelajar dapat menunjukkan efikasi diri yang tinggi selama proses belajar.	23, 24 25, 26, 27, 28, 29, 30
	Pembelajar mampu menunjukkan atribusi diri yang positif selama proses belajar	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
	Pembelajar memiliki minat tugas intrinsik dan menunjukkan upaya serta kegigihan yang luar biasa selama belajar.	38, 39, 40, 41,42, 43, 44, 45
Behavioral	Pembelajar mampu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran.	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53
	Pembelajar mampu mencari nasihat, informasi, dan tempat-tempat di mana mereka	54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61

kemungkinan besar akan belajar.	
Pembelajar mampu menginstruksikan diri selama memperoleh pembelajaran dan memperkuat diri sendiri selama proses belajar.	62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Dalam penelitian ini, dilakukan beberapa teknik analisis data yang digunakan, yaitu, analisis validitas aiken, uji reliabilitas, uji validitas, dan analisis faktor. Analisis validitas aiken didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak 6 orang terhadap blueprint awal yang kemudian dianalisis melalui perhitungan koefisien validitas Aiken's V yang dirumuskan oleh Aiken (1985). Selanjutnya dilakukan uji realibilitas. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memiliki nilai cronbach alpha > 0,6 (Ghozali, 2016, p. 132).

Kemudian, dilakukan Uji validitas dengan uji *Pearson Product Moment* dengan analisis signifikansi korelasi pearson yang dihasilkan di bawah 0,05 ($\alpha=5\%$), maka indikator dapat dikatakan valid (Ghozali, 2016, p. 134). Selanjutnya, dilakukan Analisis faktor untuk mereduks data, yaitu proses untuk meringkas sejumlah variabel menjadi lebih sedikit dan menamakannya sebagai faktor. Faktor adalah konstruk laten yang dibuat peneliti berdasarkan item-item yang berasal dari konstruk empirik yang memiliki interkorelasi yang tinggi (Santoso, 2012, p. 9).

Pada penelitian ini menggunakan analisis faktor konfirmatori, yaitu teknik

analisis faktor yang diteliti untuk menentukan faktor-faktornya terlebih dahulu berdasarkan teori dan konsep yang sudah diketahui, dipahami atau ditentukan sebelumnya, serta variabel apa saja yang termasuk ke dalam masing-masing faktor yang dibentuk dan sudah pasti tujuannya (Verdian, 2019). Penelitian ini menggunakan SPSS untuk mengolah data yang didapat. Beberapa output yang dihasilkan untuk analisis faktor konfirmatori adalah sebagai berikut:

1. *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)* dan *Bartlett's Test*.

Angka yang dihasilkan oleh KMO Measure of Sampling Adequacy harus lebih besar dari 0,50 supaya analisis faktor dapat diproses lebih lanjut. Signifikansi dalam uji Bartlett's ini harus juga menunjukkan angka < 0,05 supaya analisis faktor dapat dilakukan (Santoso, 2012, p. 13).

2. *Total variance explained test*.

Faktor yang mempunyai Eigen value 1 dapat dimasukkan ke dalam model, sedangkan jika ada yang nilainya < 1 merupakan faktor yang tidak bisa dimasukkan ke dalam model (Santoso, 2012, p. 14).

3. *Communalities test*

Semakin besar communalities maka semakin erat hubungan antara indikator-indikator yang diteliti dengan faktor yang terbentuk (Santoso, 2012, p. 13).

4. *Rotated Component Matrix*

Variabel yang memiliki factor *loadings* ≤ 0.5 dianggap memiliki kontribusi

yang lemah terhadap faktor yang terbentuk sehingga harus direduksi dari faktor yang dibentuknya (Santoso, 2012, p. 15).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 459 orang yang terdiri dari 119 orang responden laki-laki dan 340 responden perempuan. Seperti yang tersaji dalam tabel 2.

Tabel 2: Kategorisasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	119	25,8
Perempuan	340	74,2
Total	459	100,0

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat total 459 jumlah responden dengan persentase yaitu 26% laki-laki dan 74% perempuan.

Tabel 3 Kategorisasi Usia

Usia	Frekuensi	Persen
18	16	3,5
19	96	21,0
20	175	38,2
21	117	25,5
22	33	7,2
23	17	3,7
24	5	,9
Total	459	100,0

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Penelitian ini memiliki kriteria populasi yang terdiri dari rentang usia 18 hingga 24 tahun. Berdasarkan tabel tersebut, didapati mayoritas

responden terbanyak terdapat pada rentang usia 19 hingga 21 tahun.

Tabel 4: Kategorisasi Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persen
D3	15	3,3
S1	444	96,7
Total	459	100,0

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Kemudian, dalam tabel 4 didapati sebanyak 15 responden merupakan mahasiswa/i di jenjang D3 dan 444 responden lainnya yaitu mahasiswa/i berada pada jenjang S1.

Tabel 5: Semester

Semester	Frekuensi	Persen
2	120	26,2
4	224	48,9
6	80	17,5
8	26	5,7
Lainnya	9	1,7
Total	459	100,0

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Sedangkan, berdasarkan tabel 5 sebaran semester responden dimulai dari mahasiswa/i semester 2 sampai dengan semester 8 serta terdapat juga 9 orang mahasiswa yang berada diatas semester 8. Adapun mayoritas responden yang mengisi kuesioner ini yaitu mahasiswa/i semester 4 dengan persentase sebesar 49%.

Analisis Validitas Aiken

Sebelum penyebaran kuesioner dilakukan, peneliti melakukan validitas aiken dengan

melibatkan 5 rater yang memenuhi kriteria sebagai rater yaitu minimal mahasiswa/i Psikologi yang telah lulus pada mata kuliah konstruksi alat ukur dan mendapatkan nilai A pada mata kuliah tersebut. Dari analisis validitas aiken, didapatkan 17 item yang gugur dari total 69 item sebelumnya. Item yang dinyatakan lolos adalah item dengan nilai aiken lebih dari atau sama dengan 0,72 dengan nilai taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05. Berikut merupakan hasil perhitungan dalam tabel 6.

Tabel 6: Validitas Aiken

No Item	Nilai validitas	Status
1	0,9	Lolos
2	0,85	Lolos
3	0,85	Lolos
4	0,85	Lolos
5	0,85	Lolos
6	0,9	Lolos
7	0,8	Lolos
8	0,8	Lolos
9	0,65	Gagal
10	0,7	Gagal
11	0,85	Lolos
12	0,75	Gagal
13	0,8	Lolos
14	0,7	Gagal
15	0,85	Lolos
16	0,9	Lolos
17	0,95	Lolos
18	0,85	Lolos
19	0,75	Gagal
20	0,7	Gagal
21	0,9	Lolos
22	0,85	Lolos
23	0,95	Lolos
24	0,9	Lolos
25	1	Lolos
26	0,75	Gagal
27	0,85	Lolos

28	0,85	Lolos
29	0,9	Lolos
30	0,85	Lolos
31	0,95	Lolos
32	0,8	Lolos
33	0,85	Lolos
34	0,85	Lolos
35	0,9	Lolos
36	0,85	Lolos
37	0,95	Lolos
38	0,95	Lolos
39	0,95	Lolos
40	0,85	Lolos
41	0,9	Lolos
42	0,75	Gagal
43	0,75	Gagal
44	0,85	Lolos
45	0,55	Gagal
46	0,8	Lolos
47	0,85	Lolos
48	0,85	Lolos
49	0,8	Lolos
50	0,75	Gagal
51	0,75	Gagal
52	0,8	Lolos
53	0,7	Gagal
54	0,9	Lolos
55	0,85	Lolos
56	0,85	Lolos
57	0,75	Gagal
58	0,85	Lolos
59	0,95	Lolos
60	0,9	Lolos
61	0,95	Lolos
62	0,9	Lolos
63	0,75	Gagal
64	0,8	Lolos
65	0,75	Gagal
66	0,95	Lolos
67	0,8	Lolos
68	0,95	Lolos
69	0,75	Gagal

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Analisis Uji Reliabilitas

Setelah melakukan tahap ujicoba kepada subjek yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian yaitu mahasiswa/i aktif dan pernah mengalami lelah secara fisik dan emosional selama berkuliah. Dalam tahap ujicoba ini diperoleh sesuai dengan kriteria minimal tahap ujicoba yaitu sebanyak 30 partisipan.

Tahap selanjutnya yaitu menganalisis data kuesioner menggunakan SPSS. Pada tahap ini peneliti melakukan uji reliabilitas dengan hasil 0,879 yang sesuai dengan kriteria reliabilitas yang baik yaitu lebih dari atau sama dengan 0,3.

Tabel 7: Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Based on Standardized Items	Alpha	N of Items
.879	.878		52

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Analisis Uji Validitas

Setelah melakukan uji reliabilitas dan dinyatakan baik, peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu melakukan uji validitas dan uji daya beda sebagai berikut:

Tabel 8: Hasil Uji Validitas

Aspek	Pearson Correlation	Status
Metacognitive	0,829	Valid
Motivational	0,712	Valid
Behavioral	0,782	Valid

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Analisis validitas tersebut menggunakan uji *Pearson Product Moment* dengan melihat korelasi

aspek dengan skor total. Kekuatan korelasi dari ketiga aspek terhadap skor total berada pada kategori kuat, yaitu $> 0,7$.

Tabel 9: Hasil Uji Daya Beda

Item	Validitas	Daya Beda	Keterangan
1	,874	,601	Lolos
2	,877	,380	Lolos
3	,877	,317	Lolos
4	,872	,572	Lolos
5	,874	,521	Lolos
6	,878	,309	Lolos
7	,879	,213	Lolos
8	,878	,251	Lolos
9	,876	,426	Lolos
10	,873	,541	Lolos
11	,877	,313	Lolos
12	,880	,098	Gugur
13	,878	,233	Lolos
14	,875	,646	Lolos
15	,873	,536	Lolos
16	,877	,348	Lolos
17	,877	,386	Lolos
18	,883	-,182	Gugur
19	,880	,090	Gugur
20	,874	,529	Lolos
21	,875	,470	Lolos
22	,874	,532	Lolos
23	,874	,491	Lolos
24	,882	-,035	Gugur
25	,879	,200	Gugur
26	,881	-,075	Gugur
27	,879	,211	Lolos
28	,880	,157	Gugur
29	,879	,201	Gugur
30	,878	,292	Lolos
31	,876	,417	Lolos
32	,875	,472	Lolos
33	,877	,360	Lolos
34	,881	,056	Gugur
35	,877	,361	Lolos
36	,883	-,135	Gugur
37	,878	,271	Lolos
38	,881	,099	Gugur
39	,877	,320	Lolos
40	,879	,253	Lolos
41	,876	,433	Lolos
42	,878	,261	Lolos
43	,873	,544	Lolos
44	,879	,223	Lolos

45	,878	,250	Lolos
46	,873	,535	Lolos
47	,878	,267	Lolos
48	,875	,460	Lolos
49	,877	,341	Lolos
50	,873	,536	Lolos
51	,875	,476	Lolos
52	,873	,560	Lolos

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Berdasarkan hasil analisis uji validitas dan uji daya beda, didapatkan 11 item yang gugur dikarenakan nilai daya beda yang kurang dari kriteria yaitu 0,21 sehingga menyisakan 41 item. Kemudian, peneliti membuat kategorisasi data menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi yang tersaji pada tabel berikut:

Tabel 10: Hasil Analisis Kategorisasi Data Deskriptif Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persen
Rendah	66	14,4
Sedang	305	66,4
Tinggi	88	19,2
Total	459	100,0

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Pada kuesioner skala pengukuran *self regulated learning* pada mahasiswa/i aktif didapati pengkategorian data sebagai berikut,

1. Terdapat 66 orang partisipan dengan kategori rendah atau sebesar 14% pada persentase keseluruhan partisipan.
2. Terdapat 305 orang partisipan dengan kategori sedang atau sebesar 66% pada persentase keseluruhan partisipan.
3. Terdapat 88 orang partisipan dengan kategori tinggi atau sebesar 19% pada persentase keseluruhan partisipan.

Maka, dapat disimpulkan bahwa pada kuesioner skala pengukuran *self regulated learning* yang diberikan pada mahasiswa/i menunjukkan tingkat *self regulated learning* mahasiswa/i berada pada tingkat sedang yang dapat dilihat dari hasil pengkategorian bahwa terdapat total 305 orang responden yang melebihi setengah dari jumlah partisipan yang ada.

Analisis Konstruk Faktor Konfirmatori

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,935
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8880,006
	df	820
	Sig.	,000

Gambar 1: Uji KMO & Bartlett's

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Analisis Konstruk Faktor Konfirmatori biasa digunakan untuk menguji apakah alat ukur sudah layak digunakan atau belum. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui nilai KMO sebesar 0,935 yang mana lebih besar dari 0,50 maka analisis faktor dapat dilanjutkan.

Tabel *Total Variance Explained* menunjukkan nilai dari masing-masing variabel yang dianalisis. Dalam penelitian ini, terdapat 41 variabel yang berarti adanya 41 *component* yang dianalisis. Ada dua macam analisis yang dapat menjelaskan suatu varian, yaitu *Initial Eigenvalues* dan *Extraction Sums of Squared Loadings*. Pada varian *Initial Eigenvalues*

menunjukkan faktor yang terbentuk sedangkan *Extraction Sums of Squared Loadings* menunjukkan jumlah variasi atau banyaknya faktor yang dapat terbentuk, dimana pada hasil output diatas terdapat 3 (tiga) variasi faktor yaitu 12,568, 4,004, dan 1,710.

Tabel 11: Hasil Analisis Comunalities

Communalities		
	Initial	Extraction
VAR00001	1,000	,443
VAR00002	1,000	,487
VAR00003	1,000	,424
VAR00004	1,000	,539
VAR00005	1,000	,525
VAR00006	1,000	,245
VAR00007	1,000	,355
VAR00008	1,000	,464
VAR00009	1,000	,504
VAR00010	1,000	,520
VAR00011	1,000	,390
VAR00012	1,000	,411
VAR00013	1,000	,393
VAR00014	1,000	,416
VAR00015	1,000	,497
VAR00016	1,000	,421
VAR00017	1,000	,563
VAR00018	1,000	,633
VAR00019	1,000	,604
VAR00020	1,000	,428
VAR00021	1,000	,369
VAR00022	1,000	,398
VAR00023	1,000	,506
VAR00024	1,000	,517
VAR00025	1,000	,491
VAR00026	1,000	,439
VAR00027	1,000	,381
VAR00028	1,000	,393
VAR00029	1,000	,300
VAR00030	1,000	,346
VAR00031	1,000	,328
VAR00032	1,000	,433
VAR00033	1,000	,334
VAR00034	1,000	,345
VAR00035	1,000	,410
VAR00036	1,000	,364
VAR00037	1,000	,483

VAR00038	1,000	,444
VAR00039	1,000	,567
VAR00040	1,000	,576
VAR00041	1,000	,595

Extraction Method: Principal Component Analysis.

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Berdasarkan hasil tabel 11, dapat diketahui bahwa nilai *extraction* pada semua variabel yaitu diatas 0,50. Maka, dapat disimpulkan bahwa semua item dapat digunakan untuk menjelaskan faktor.

Tabel 12: Hasil Analisis Rotated Component Matrix

	Rotated Component Matrix ^a		
	Component		
	1	2	3
VAR00025	,683		
VAR00024	,679		
VAR00023	,672		
VAR00002	,641		
VAR00037	,637		
VAR00001	,625		
VAR00038	,624		
VAR00016	,617		
VAR00032	,612		
VAR00028	,602		
VAR00013	,602		
VAR00008	,597	,327	
VAR00011	,596		
VAR00012	,594		
VAR00030	,569		
VAR00003	,565		,312
VAR00021	,564		
VAR00031	,550		
VAR00027	,519		,323
VAR00007	,516		
VAR00018		,776	
VAR00019		,763	
VAR00017		,718	
VAR00039		,703	
VAR00041		,686	
VAR00040		,652	,318
VAR00009		,638	
VAR00015		,581	,357
VAR00010		,574	,359
VAR00036		,547	
VAR00029		,537	
VAR00026		,537	,312
VAR00035		,533	
VAR00014		,484	,396
VAR00022		,472	,412
VAR00020		,470	,383
VAR00034		,434	,389

VAR00004	,698
VAR00005	,671
VAR00006	,458
VAR00033	,381
	,424

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 4 iterations.

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan hasil akhir dari skala *self regulated learning* yaitu :

1. Pada aspek *metacognitive* terdapat 8 item yang mewakili diantaranya item nomor 1, 2, 3, 7, 8, 15, 17, dan 18
2. Pada aspek *motivational* terdapat 6 item yang mewakili diantaranya item nomor 27, 28 29, 30, 37, dan 44
3. Pada aspek *behavioral* terdapat 2 item yang mewakili diantaranya item nomor 58 dan 59.

Item-item tersebut tersaji pada tabel berikut :

Tabel 13: Hasil Analisis Rotated Component Matrix

Dimensi	Indikator	Item
Metacognitive	Pembelajar mampu menetapkan tujuan selama proses belajar	1, 2, 3
	Pembelajar mampu mengatur dan memantau diri selama proses belajar.	7, 8
	Pembelajar mampu mengevaluasi diri pada berbagai aspek selama proses belajar.	15, 17, 18
Motivational	Pembelajar dapat menunjukkan efikasi diri yang tinggi selama proses belajar.	27, 28 29, 30
	Pembelajar mampu menunjukkan atribusi diri yang positif selama proses belajar	37
	Pembelajar memiliki minat tugas intrinsic dan menunjukkan upaya serta	44

Behavioral

kegigihan yang luar biasa selama belajar.

Pembelajar mampu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran.

Pembelajar mampu mencari nasihat, informasi, dan tempat-tempat di mana mereka kemungkinan besar akan belajar.

Pembelajar mampu menginstruksikan diri selama memperoleh pembelajaran dan memperkuat diri sendiri selama proses belajar.

(Sumber: hasil pengolahan data menggunakan SPSS)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengembangan alat ukur *Self Regulated Learning* dengan penskalaan *Likert* dan analisis menggunakan SPSS serta *microsoft excel* terdapat 16 item final dalam alat ukur *Self Regulated Learning* pada mahasiswa yang mengalami *burn out academic*. Hasil tersebut didapatkan dengan melakukan uji validitas aikens oleh 5 rater mahasiswa psikologi, uji validitas dan realibilitas menggunakan SPSS, dan uji analisis faktor menggunakan SPSS. Dari hasil analisis, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,879 dan nilai validitas sebesar 0,829, 0,712, dan 0,787 yang menunjukkan bahwa skala ukur cukup baik untuk mengukur *Self Regulated Learning* pada mahasiswa yang mengalami *burnout academic*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational And Psychological Measurement*, 40, 955-959.
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Kong, L.-N., Yang, L., Pan, Y.-N., & Chen, S.-Z. (2021). Proactive personality, professional self-efficacy and academic burnout in undergraduate nursing students in China. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 690–695. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.003>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Muchy Pratama, A. S., Pauzi, A. A., Siti Maulani, A., Nurfitasari, A. W., Tami, A. D., & Sari, D. R. (2023). Gambaran Kontrol Diri Mahasiswa Bandung Dalam Menggunakan Media Sosial. *IBERS : Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 1(2), 76–84. <https://doi.org/10.61648/ibers.v1i2.16>
- Santoso, S. (2012). Analisis SPSS pada statistik parametrik. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Setiyowati, A. J. (2022). Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: MNC Publishing.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Verdian, E. (2019). Analisis Faktor Yang Merupakan Intensi Perpindahan Merek Transportasi Online Di Surabaya. *AGORA Vol. 7*, No. 1
- Zakaria, S. (2010). Manusia adalah Makhluq Ciptaan Tuhan yang Paling Sempurna. Al-Rasikh Lembar Jumat Masjid Ulil Albab, DPPAI Universitas Islam Indonesia (UII), 23 April 2010.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>