

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR
DARING MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

IFRANJI

NIM. 170213026

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH 2023 M/ 1444 H**

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR
DARING MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

IFRANJI
NIM. 170213026

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

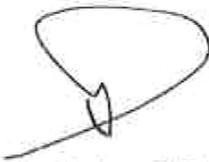
جامعة الرانيري

Disetujui Oleh :

A R - R A N I R Y

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Masbur, S. Ag., M.Ag
NIP. 197402052009011004



Elviana, S. Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR
DARING MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/ Tanggal :

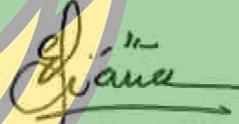
Rabu, 20 Desember 2023 M
7 Jumadil Akhir 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,


Dr. Masbur, S. Ag., M.Ag
NIP. 197402052009011004


Elyiana, S. Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

Penguji I,

Penguji II,


Muslima, S.Ag.,M.Ed
NIP. 197202122014112001


Wanty Khaira, S.Ag.,M. Ed
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Safrul Muzak, S.Ag.,MA.,M.Ed.,Ph.D
NIP. 197361021997031003

Ab

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/ SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ifranji
NIM : 170213026
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejeruhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin tanpa pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



Banda Aceh, 10 Desember 2023

Yang Menyatakan

Ifranji

Ifranji

NIM. 170213026

ABSTRAK

Nama : Ifranji
NIM : 170213026
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan
Konseling
Judul : Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejenuhan
Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Tanggal Sidang : 20 Desember 2023
Tebal Skripsi : -
Pembimbing I : Dr. Masbur, M.Ag
Pembimbing II : Elviana, M.Si
Kata Kunci : *Manajemen Diri, Kejenuhan Belajar Daring*

Manajemen diri adalah proses dimana individu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Sedangkan kejenuhan belajar daring adalah suatu kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan mengilangnya suatu ketertarikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan metode korelasi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada mahasiswa BK. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa leting 2020 dengan jumlah 36 mahasiswa yang aktif dengan teknik *total sampling*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dari hasil perhitungan terjawab hipotesis yang diajukan ialah H_0 ditolak dan H_1 diterima yang dimana tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Kata Kunci : *Manajemen Diri, Kejenuhan Belajar Daring*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat nanti. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Hubungan Manajemen Diri dengan Kejenuhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh”**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Safrul Muluk, S. Ag., MA., M. Ed., PhD selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Muslima S.Ag., M. Ed selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Bapak Masbur S. Ag., M.Ag selaku pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.

4. Ibu Elviana, S.Ag., M.Si selaku pembimbing II yang selalu mencurahkan perhatian, bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen beserta staf prodi bimbingan dan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
6. Kepada orang tua penulis yang selalu mendukung, mendoakan dan memberikan motivasi serta kasih sayang yang tulus kepada penulis yang tidak pernah bisa tergantikan atas jasa-jasa yang telah diberikan.
7. Teman-teman seangkatan 2017 BK FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan semangat, motivasi kepada penulis serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda pada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umunya bagi kita semua.

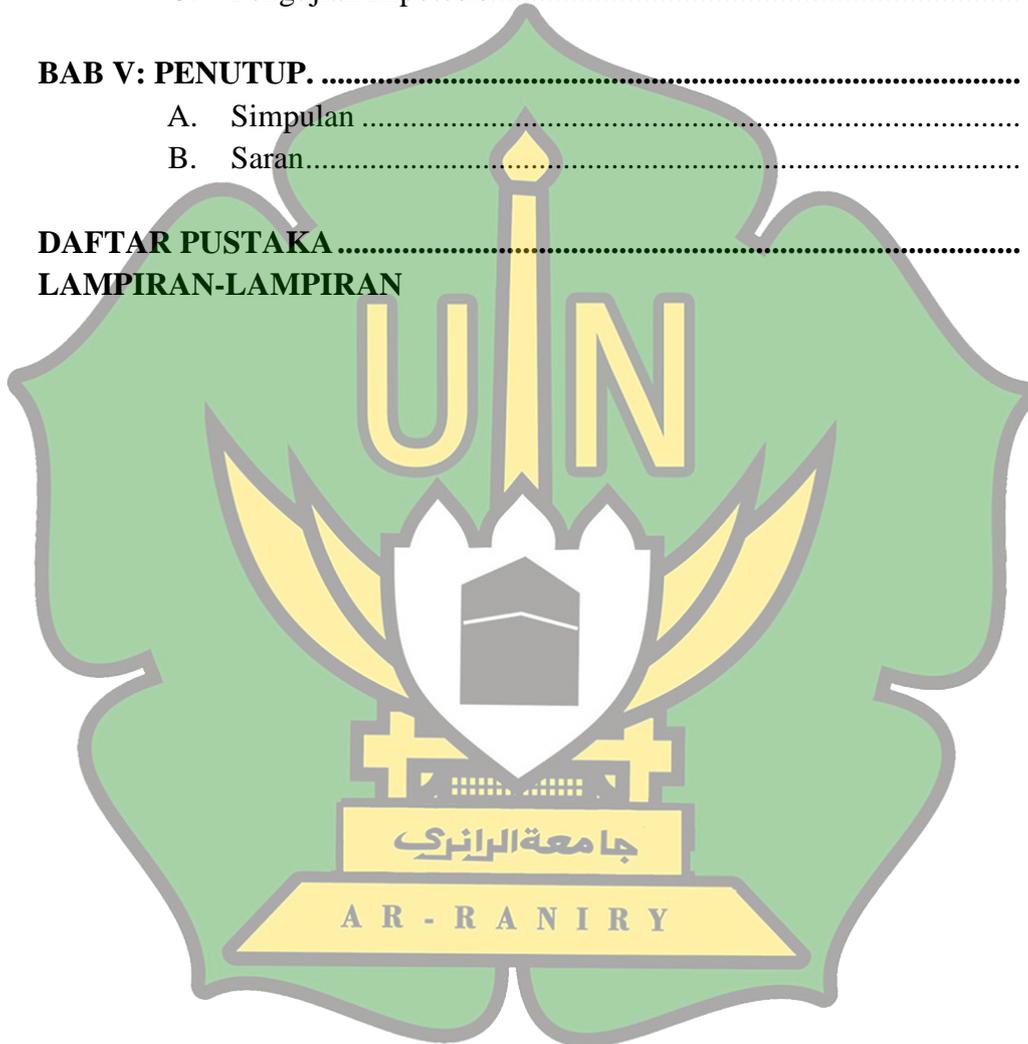
Banda Aceh, 10 Desember 2023

Ifranj
NIM. 170213026

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Hipotesis Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II : LANDASAN TEORITIS	12
A. Manajemen Diri.....	12
1. Pengertian dan Manfaat Manajemen Diri.....	12
2. Aspek-aspek dan Indikator Manajemen Diri.....	15
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri.....	19
B. Kejenuhan Belajar.....	21
1. Pengertian Dan Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar.....	21
2. Faktor-faktor dan Indikator Penyebab Kejenuhan Belajar.....	24
3. Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejenuhan Belajar. ..	30
BAB III : METODE PENELITIAN.2.....	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	35
1. Validitas Instrumen.....	40
2. Realibilitas Instrumen.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	51
A. Gambaran Umum Penelitian.	51
B. Hubungan Manajemen Diri dengan Kejenuhan Belajar Daring Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.	52
C. Pengujian Hipotesis.....	68
BAB V: PENUTUP.	72
A. Simpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	37
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Manajemen Diri.	37
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kejenuhan Belajar Daring.....	38
Tabel 3.4 Rumus Validitas Instrumen.....	40
Tabel 3.5 Setelah Uji Validitas Manajemen Diri.....	41
Tabel 3.6 Setelah Uji Validitas Kejenuhan Belajar Daring.....	43
Table 3.7 Rumus Reliabilitas Instrumen.....	46
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Dua Variabel.....	46
Tabel 3.9 Rumus Korelasi Product Moment.....	49
Tabel 4.1 Skor Angket Manajemen Diri.....	52
Tabel 4.2 Kategori Manajemen Diri.....	55
Tabel 4.3 Kategori Manajemen Diri Setelah Penentuan.....	56
Tabel 4.4 Tingkat Manajemen Diri Mahasiswa.....	56
Tabel 4.5 Skor Hasil Angket Kejenuhan Belajar Daring.....	58
Tabel 4.6 Kategori Kejenuhan Belajar Daring.....	60
Tabel 4.7 Kategori Kejenuhan Belajar Daring Setelah Pnentuan.....	61
Tabel 4.8 Tingkat Kejenuhan Belajar Daring.....	61
Tabel 4.9 Hasil Skor dan Kategori Manajemen Diri dan Kejenuhan Belajar Daring.....	63
Tabel 4.10 Uji Normalias Shapiro-Wilk.....	65
Tabel 4.11 Uji Korelasi Product Moment.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2. Surat Ilmiah Penelitian Mahasiswa
- Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4. Daftar Nama Mahasiswa
- Lampiran 5. Hasil Judgment Instrumen
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Instrumen
- Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas
- Lampiran 10. Hasil Uji korelasi Product Moment
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Manajemen diri dalam dunia psikologi pendidikan didefinisikan sebagai suatu intervensi yang membiarkan individu mengambil peran yang lebih menonjol dalam mengelola perilakunya dan mengevaluasi diri terhadap hal yang akan dilakukan.¹ Bandura juga menyatakan bahwa manajemen diri berhubungan erat dengan fungsi psikologis manusia, dimana individu diharapkan mampu memantau perilaku atau keadaannya dan menentukan tujuannya sehingga individu dapat memotivasi dan memandu dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya.² Cormier menyatakan bahwa teknik intervensi manajemen diri merupakan suatu proses bagaimana seseorang mengarahkan dirinya untuk mengubah tingkah lakunya, baik dengan satu strategi maupun diimbangi strategi lainnya.³

Teknik manajemen diri memiliki sisi positif untuk individu diantaranya meningkatkan perhatian, meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik dan mengurangi perilaku maladaptif.⁴ Selain itu cormier juga mengkaji lebih dalam mengenai teknik manajemen diri, dimana teknik manajemen diri ini memiliki beberapa kelebihan seperti adanya strategi pengelolaan diri mampu mengembangkan kemampuan observasi dalam mengontrol situasi atau lingkungan

¹Howard, A., Morrison, J., & Collins, T. *Evaluating self management intervention: analysis of component combinations*. School Psychology Review Vol.49 No.2, 2020, h. 130-143

²Lorig, K., & Holman, H. *Self-management education: history, definition, outcomes and mechanism*. Ann Behav Med Vol.26 No. 1, 2003, h. 1-7

³Cormier, W. H., & Coermier, L. S. *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and cognitive behavioral intervariations*. (California: Cole Publishing, 2018), h. 98

⁴Briesch, A., & Chofouleas, S. *Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988-2008)*. School Psychology Quarterly Vol.24 No.2, 2009, h. 106-118.

dan menurunkan ketergantungan subjek dengan konselor, teknik intervensi ini merupakan pendekatan yang praktis dan tidak mengeluarkan banyak biaya, teknik manajemen diri ini mudah dilakukan, dan membantu individu menambah proses belajar yang berkaitan dengan masalah yang ada disekitar.⁵

Corey juga menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan manajemen diri ditujukan untuk membantu klien terlibat secara langsung dalam mengatur dan mengontrol diri atau perilakunya. Sehingga secara teoritis, teknik manajemen diri mampu membantu individu mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar dengan melibatkan diri dalam langkah-langkah dasar yang ada pada program perubahan perilaku sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.⁶ Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa manajemen diri menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upayaupaya itu sulit.⁷

Sistem perkuliahan secara daring pada masa pandemi diterapkan agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, interaksi antar pengajar dan peserta didik tetap berjalan dan mengurangi kontak fisik dari penularan Covid-19.⁸ Penerapan perkuliahan secara daring diharapkan mahasiswa dapat mudah mengakses dan memperluas materi perkuliahan, interaksi antar dosen dan mahasiswa dan dapat menyesuaikan waktu dan tempat pembelajaran sehingga

⁵Cormier, W. H., & Coermier, L. S. *Interviewing strategies for...*, h. 102

⁶Corey, G. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (Belmont: Brooks/ColeThomson Learning, 2015), h. 87

⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks 2014), h. 151

⁸Argaheni, N. B. *Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 2020 8(2), h. 99–108

mampu menarik mahasiswa untuk aktif dalam mengikuti perkuliahan. Sebagai mahasiswa sudah seharusnya untuk menggunakan media online dalam proses perkuliahan sebagai bentuk perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi dalam lingkup perkuliahan tidak hanya mencari materi di media internet namun bagaimana mencari inovasi baru dalam teknik pembelajaran yang semakin hari semakin kreatif dalam penggunaan media.

Pada perkuliahan daring interaksi antara dosen dan mahasiswa tidak terjadi secara nyata, lingkungan pembelajaran yang kurang kondusif karena suasana rumah, tetapi pembelajaran daring memberikan keleluasaan kepada mahasiswa dan dosen dalam menetapkan waktu, tempat, dan kecepatan belajar. Metode pembelajaran daring yang memiliki sistem berbeda disertai dengan metode yang terlalu monoton, materi pembelajaran baru serta pemberian tugas yang berlebihan menimbulkan perasaan bosan pada mahasiswa sehingga hal ini menyebabkan terjadi kendala dalam pembelajaran daring.

Salah satu kendala yang dialami mahasiswa yaitu munculnya rasa kejenuhan belajar selama pembelajaran daring. Hakim (dalam Fatmawati) menyatakan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan peserta didik yang mengalami rasa bosan yang amat sangat sehingga timbul perasaan malas, lelah, tidak bersemangat dalam belajar yang mengakibatkan tidak optimalnya proses penerimaan informasi atau pengalaman baru.⁹ Pines dan Aronso sebagaimana yang dikutip oleh Sutjipto menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan

⁹Fatmawati. *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. Psikoborneo, 2020 6(4), h. 462–467.

kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.¹⁰

Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan mendalam, merasa malu, dan secara terus menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional. Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu merasa malas, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie didapatkan hasil bahwa dari 43 mahasiswa 73% menjawab “ya” yang mengindikasikan mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring dimana disebabkan oleh materi dan media yang kurang menarik, kurangnya penjelasan materi, dan lingkungan yang tidak mendukung menyebabkan mahasiswa mengalami rasa malas, stress, kehilangan semangat, kesulitan tidur lelah dan bosan.¹¹

Selain itu kejenuhan belajar terbagi menjadi tiga yaitu keletihan indera keletihan fisik, dan keletihan mental. Keletihan indera dan fisik dapat ditangani dengan istirahat yang cukup sedangkan keletihan mental susah untuk ditangani. Kejenuhan belajar dapat menimbulkan dampak bagi individu yaitu menurunnya motivasi belajar, konsentrasi belajar berkurang, rasa percaya diri rendah serta

¹⁰ Sutjipto, “Apakah Anda Mengalami Burnout”, 2021, www.depdiknas.go.id/jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.htm , diakses 12 November 2021

¹¹Pawicara, R., & Conilie, M. *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 2020 1(1), h. 29–38

menyebabkan stress dan kecemasan yang mengakibatkan penurunan hasil akademik. Terjadinya penurunan hasil akademik membuat tuntutan akademis pada mahasiswa menjadi meningkat, kurangnya kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik dapat mempengaruhi psikologis sehingga mahasiswa perlu adanya manajemen diri dalam mengurangi kejenuhan belajar.

Manajemen diri dalam islam sebenarnya sangat signifikan dalam membentuk manusia yang berakhlakul karimah, dengan membantu seseorang menjaga atau mencegah timbulnya berbagai masalah bagi dirinya sendiri membantu individu memecahkan berbagai persoalan, membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang telah baik dapat bertahan dan membantu individu terus mengembangkan kondisi yang telah baik menjadi terlatih menghadapi putaran kehidupan sehingga mampu tercapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat. Seperti yang dijelaskan dalam QS Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ
جامعة الرانري

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah dikemukakan, cukup banyak penelitian yang mengkaji mengenai hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar diantaranya penelitian terdahulu tentang kejenuhan belajar terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang dilakukan oleh Agustin menemukan 54,41% mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dalam tingkat tinggi, 45,59% berada pada tingkat rendah. Selanjutnya dalam aspek kelelahan emosi 53,26% berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi dan 46,74% berada pada tingkat rendah. Kelelahan fisik 55,75% berada dalam tingkat kejenuhan yang tinggi, 44,25% berada pada tingkat yang rendah. Kelelahan kognitif 61,60% berada pada tingkat tinggi dan 38,31% berada pada tingkat rendah, dan kehilangan motivasi 54,98% berada pada tingkat kejenuhan yang tinggi dan 45,02% berada pada tingkat yang rendah. Secara keseluruhan hasil dari penelitian ini mahasiswa UPI berada pada persentase yang tinggi mengalami kejenuhan belajar yaitu 54,41%, sedangkan dilihat dari aspek penyebab kejenuhan belajar, faktor kelelahan kognitif yang paling dominan menyebabkan kejenuhan belajar dengan persentase 61,60%.¹² A R - R A N I R Y

Kemudian hasil penelitian nindya menunjukkan hasil penelitian diketahui kejenuhan belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED berada dalam kategori tinggi. Penjelasan indikator kejenuhan belajar adalah, (1) Keletihan berfikir berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 38,7 % sehingga mahasiswa FIP UNIMED tidak mampu untuk berkonstrasi dan tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang

¹²Agustin, M. *Profil Kejenuhan Belajar Mahasiswa. Jurnal Pedagogia*. Vol. 9. No. 2 Oktober 2019, h. 16-25

kompleks, (2) Kelelahan emosional berada pada kategori tinggi dengan persentase 49.5 % mahasiswa FIP UNIMED sering merasakan kecemasan dan perasaan depresi di dalam belajar, (3) Tidak mendapatkan hasil berada pada kategori tinggi dengan persentase 40.5 % mahasiswa FIP UNIMED kehilangan motivasi atau merasa kecewa di dalam belajar karena tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan dan membuat mahasiswa jenuh belajar.¹³

Selain itu terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratuloli yang dimana faktor penyebab kejenuhan belajar daring mahasiswa dari faktor eksternal yang meliputi lingkungan yang kurang baik, metode penjelasan dosen yang monoton, banyaknya tugas-tugas yang diberikan dosen, kurangnya jaringan internal. Faktor eksternal yang telah disebutkan di atas berada pada kriteria tinggi dengan persentase 65,96%.¹⁴

Sejalan dengan penelitian terdahulu, peneliti sebelumnya melakukan penelitian terlebih dahulu dimana peneliti melibatkan dan mengamati kegiatan para mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada mahasiswa dengan hasil wawancara yaitu mahasiswa merasa terbebani dengan pembelajaran daring seperti handphone yang tidak mendukung aplikasi yang memiliki kapasitas besar, kuota internet terbatas, tidak ahli dalam mengoperasikan computer, serta jaringan internet yang kurang memadai untuk dapat mengikuti pembelajaran daring. Selain itu media atau materi kurang menarik, banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian

¹³ Nindya Ayu, *Kejenuhan Belajar Mahasiswa Diinjau Dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi*, (Jakarta: Unindra, 2022), h. 113

¹⁴Ratuloli, May Syarah. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik dan Upaya Guru BK dalam Mengatasinya (Studi terhadap Peserta Didik di Kelas VII SMP N 33 Padang).(STKIP PGRI:Sumatera Barat). 2021, h. 98

materi tanpa penjelasan mendalam, dan pemberian tugas yang tidak wajar seperti tugas setiap pertemuan tanpa dijelaskan. Hal tersebut juga menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa sehingga timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Oleh karena itu setiap mahasiswa memerlukan manajemen diri untuk mengurangi kejenuhan belajar daring. Hal ini penting mengingat mahasiswa adalah remaja yang akan menjadi penerus apabila sering mengalami kejenuhan belajar akan berdampak pada rendahnya kemampuan belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya.¹⁵ Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru dilandaskan pada teori yang relevan saja, belum berdasarkan fakta empiris pada pengumpulan data.

Ha: Terdapat hubungan antara manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry

Ho: Tidak terdapat hubungan antara manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, maka penelitian diharapkan menjadi:

1. Manfaat teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang bagaimana menerapkan manajemen diri untuk mengurangi kejenuhan belajar.
- b. Bagi masyarakat secara umum, penelitian ini memberikan gambaran bahwa manajemen diri merupakan aspek penting yang perlu dimiliki setiap individu sebagai langkah untuk mencapai tujuan hidup.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring

¹⁵ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 67-68

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring
- b. Bagi masyarakat secara umum, penelitian ini memberikan gambaran bahwa manajemen diri merupakan aspek penting yang perlu dimiliki setiap individu sebagai langkah untuk mencapai tujuan hidup.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring

F. Definisi Operasional

Agar memahami lebih mendalam perlu dijelaskan beberapa variabel yang digunakan dalam penelitian:

1. Manajemen Diri

Gie berpendapat bahwa manajemen diri berarti segenap langkah dan tindakan mengatur, mengelola diri. Selain itu, manajemen diri juga bisa berarti mengatur semua unsur potensi pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.¹⁶ Manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian adalah suatu proses mengatur dirinya sendiri untuk dapat selalu menjadi lebih baik, secara khusus dalam kegiatan belajarnya, dan secara umum dalam semua aspek kehidupan. Indikator manajemen diri menurut Kanfer meliputi menemukan sasaran, monitoring diri sendiri, evaluasi, dan proses penguatan diri.¹⁷

¹⁶The Liang, Gie. *Cara Belajar Yang Efisien*. (Yogyakarta: Liberty, 1995), h.187

¹⁷Kanfer. *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*. (Jurnal Psikologi, No. 1, 1992), h. 25-30

2. Kejenuhan Belajar

Pines & Aronson sebagaimana yang dikutip oleh Sutjipto menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat.¹⁸ Kejenuhan belajar yang dimaksud adalah suatu masalah yang dialami oleh mahasiswa dalam belajar. Indikator kejenuhan menurut Raqfika kejenuhan belajar daring meliputi keletihan, sinisme, dan ketidakberhasilan.¹⁹



<http://ilib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?datald=4107>

¹⁸Sutjipto, "Apakah Anda Mengalami Burnout", 2001, www.depdiknas.go.id/jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.htm, diakses 12 November 2015.

¹⁹ Raqfika, Usnaziyah dkk. *Penerapan Konseling dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa*. Jurnal Bimbingan konseling. Vol.5 No.1 (2016), h. 16

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Manajemen Diri

1. Pengertian dan Manfaat Manajemen Diri

Manajemen diri adalah sebuah proses dimana seseorang mampu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Lebih lanjut manajemen diri berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu. Gie menyatakan bahwa manajemen diri merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.²⁰ Sedangkan Prijosaksono manajemen diri adalah seseorang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.²¹

Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa manajemen diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.²² Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah

²⁰The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien* (Yogyakarta: Liberty, 1995), h. 188

²¹Diena Ardini, "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi," *ejournal psikologi* 5 no. 4 (2017), h. 877

²²Annisa, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*, 2021

manajemen diri. Manajemen diri dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, selfevaluation, self-intervention, dan self development*, selain itu manajemen diri juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). Gantina juga menjelaskan tentang manajemen diri yang berarti prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.²³ Selanjutnya Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa manajemen diri menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.²⁴

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen diri adalah proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki manajemen diri.

²³Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), h. 180

²⁴Gantina Komalasari, *Teori dan*, h. 151

Tujuan manajemen diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Manz & Sims berpendapat tujuan manajemen diri adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya.²⁵

Manfaat manajemen diri yaitu memiliki tanggung jawab atas keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan manajemen diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya manajemen diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.

²⁵Renn, R.W., David, G.A., & Tobias, M.H. *Empirical Examination of the Individual-Level Personality Based Theory of Self-Management Failure*. *Journal of Organizational Behaviors*, 2011 32, h. 25-43

- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.²⁶

2. Aspek-aspek dan Indikator Manajemen Diri

Goleman ada lima aspek kemampuan manajemen diri yaitu pengendalian diri, sifat dapat dipercaya, kehati-hatian, mampu menyesuaikan diri dan inovasi.²⁷ Selanjutnya menurut Averill terdapat tiga aspek manajemen diri dalam mengontrol perilaku, yang pertama yaitu kontrol perilaku konatif adalah mengatur tindakan dan mencegah dan menjahui stimulus, kedua kontrol kognitif adalah memperoleh informasi dan melakukan penilaian, dan ketiga kontrol keputusan.²⁸

Selain itu terdapat menurut Gie aspek-aspek manajemen diri terdiri dari pendorong diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*), berikut penjelasannya:²⁹

1. Pendorong Diri (*Self Motivation*). Pendorong diri merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.
2. Penyusunan Diri (*Self Organization*). Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai

²⁶Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik*,... h.181

²⁷Aprilia, R. *Hubungan antara subjectif well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x*. Jurnal fakultas psikologi universitas bina darma Palembang, 2015, h. 13

²⁸Averill, J. R. *Personal Control Over Stimulie and it's Relationship to Stress*. (Psychological Buletin, No. 80.p, 2018, h. 286-303

²⁹ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), h. 78-80

pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan manajemen diri.

3. Pengendalian Diri (*Self Control*). Pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.
4. Pengembangan Diri (*Self Development*). Pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Manajemen diri dapat membentuk suatu individu kearah yang lebih baik sesuai dengan perilaku yang ingi diubah, ditingkatkan, maupun dikurangi, sehingga dapat membantu individu untuk memotivasi dirinya sendiri dalam bekerja.

Kesimpulan yang dijelaskan oleh Gie yaitu aspek-aspek manajemen diri terdiri dari pendorongan diri yang dimana adanya sebuah dorongan yang terdaat dari dlam diri individu itu sendiri, kemudian penyusunan diri yang terdapat sebuah aturan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan diri individu, pengendalian diri yang merupakan suatu kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya secara sadar dalam mencapai sutau tujuan serta pengembangan diri yang merupakan kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam pengembangan potensi diri.

Dikutip oleh Prijosaksono, bahwa Maxwell telah mengemukakan aspek-aspek manajemen diri adalah sebagai berikut:

- a. Pengelolaan waktu. Waktu adalah satu hal yang paling utama dalam manajemen diri, karena waktu butuh dikelola dan dikendalikan agar dapat mencapai tujuan dala kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya.

- b. Hubungan antar manusia. Hubungan antar manusia dapat menjadi pilar dalam manajemen diri, karena sejatinya manusia selalu membutuhkan manusia lainnya dalam aspek kehidupannya. Ineteraksi inilah yang dapat membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.
- c. Prespektif diri. Prespektif diri dapat terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat oranglain pada dirinya. Ketika individu dapa melihat dan menilai dirinya sendiri, maka individu trsebut dapat memiliki penerimaan diri yang lebih luas dan dapat memprmudah individu tersebut dalam manajemen diri.³⁰

Menurut pendapat Prayue, aspek manajemen diri meliputi:

- a. Mengenali diri sendiri. Dalam setiap individu pasti sudah bisa mengerti dan dapat menilai tentang dirinya sendiri.
- b. Mengidentifikasi dengan jelas tujuan yang akan dicapai. Individu juga harus dapat mengindetifikasi yang ada pada dirinya, agar seseorang itu mempunyai rencana untuk menuju kearah suatu tujuan bahwa manusia pada hakekatya ingin menuju kepada sesuatu.
- c. Memahami pentingnya mencapai tujuan. Setiap individu memahami pentingnya mencapai tujuan yang ingin didapat.³¹

Dambo menjelaskan beberapa aspek manajemen diri sebagai berikut:³²

- a. Motivasi. Motivasi dipandang sebagai proses internal dalam diri individu yang memberikan energy dan menentukan tingkah laku individu. Proses internal pada motivasi meliputi tujuan, kepercayaan, dan harapan. Artinya, bahwa ketekunan individu pada tugas dalam belajar berhubungan dengan bagaimana kepercayaan individu dalam menyelesaikan tugas belajarnya itu.
- b. Metode belajar. Metode belajar adalah cara yang digunakan individu untuk memperoleh informasi khususnya dalam pengetahuan.
- c. Penggunaan waktu. Individu dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi.
- d. Lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Manajemen diri individu membentuk struktur baru yang berkaitan dengan lingkungan fisik dan sosial bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya.
- e. Kinerja. Baik buruknya kinerja dapat dipengaruhi dan dihasilkan dari manajemen diri. Untuk mengetahui bagaimana kinerja dalam diri individu dibutuhkan pemantauan dan mengontrol kesesuaian antara tujuan awal dengan hasil yang didapatkan.

³⁰ Prijosaksono, A. *Self Manajemen Series*, (Jakarta: Gramedia, 2001), h. 96

³¹D.R.P, Rengginas, *Peran Manajemen Diri dan Kemampuan Emosi dengan Pengambilan Keputusan*, (Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM) 2005, h. 78

³² Dembo, Myron H. *Motivation and learning strategies for college success: a self-management approach*. (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 2014), h. 55

Penjelasan tersebut menyimpulkan bahwa manajemen diri menurut Dembo terdiri dari lima aspek, yaitu motivasi, metode belajar, penggunaan waktu, lingkungan fisik dan sosial, dan kinerja. Lima aspek tersebut akan berpengaruh dalam pembentukan manajemen diri pada diri individu.

Berdasarkan dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek manajemen diri adalah seluruh individu dapat mengelola waktu, hubungan antar manusia dengan manusia lainnya, perspektif diri, berfikir secara menyeluruh, menetapkan segala sesuatu yang dicapai, mengenali diri sendiri, mengerti tujuan dari segala yang dilakukan, mampu mengontrol emosi dan tingkah laku, serta dapat mengevaluasi diri sendiri.

Agar dapat mengamati perilaku diri sendiri, individu akan mendapat informasi yang perlu untuk mengatur dirinya sendiri secara efektif. Dengan mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya yang melatar belakanginya. Kanfer mengemukakan indikator-indikator individu yang dapat memajemen dirinya sendiri yaitu:

- a. Menemukan sasaran (Goal Setting), yaitu menemukan sasaran, target, dan prestasi yang hendak dicapai
- b. Monitoring diri sendiri (Self Monitoring), dengan mencatat atau membuat grafik dari data yang dilihat, individu mendapatkan feedback sebagai intensi dan penguat atas apa yang telah dilakukan
- c. Evaluasi, dalam tahap ini, individu dapat mengevaluasi diri sendiri atas perkembangan dari kinerjanya

- d. Proses penguatan diri, yaitu salah satu teknik menghargai diri sendiri, sehingga individu dapat menilai dan mengetahui akan batas kemampuannya untuk melakukan sesuatu.³³

Selain itu, Fikriana juga menyebutkan beberapa indikator manajemen diri yang dimiliki individu, yaitu:

- a. Mengenal diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apapun yang ingin dirubah dalam diri seorang individu
- b. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri, agar perubahan dapat berjalan dengan baik, maka tidak setengah-setengah ketika melakukannya
- c. Melakukan perubahan atas kemauan sendiri. Karena semua itu untuk diri sendiri bukan untuk orang lain.³⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa indikator individu yang memiliki manajemen diri tinggi adalah individu yang mampu menemukan sasaran, memonitoring diri, mengevaluasi serta dapat melakukan proses penguatan diri. Selain itu, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen, dan melakukan perubahan atas kemauan diri sendiri dapat menunjukkan manajemen diri seseorang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Junaidi mengemukakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri diantaranya kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri.

Berikut penjelasannya:³⁵

³³Kanfer. *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*. (Jurnal Psikologi, No. 1, 1992), h. 25-30

<http://ilib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=4107>

³⁴D.R.P Rengginas, *Peran Manajemen Diri dan Kemampuan Emosi dengan Pengambilan Keputusan*, (Yogyakarta: Tesis Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM) 2005, h. 85

<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/27976>

³⁵Makhfudz Junaidi, “*Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya*,” (skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), h. 32-34

1. Kesehatan. Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.
2. Keterampilan. Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.
3. Aktivitas. Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.
4. Identitas diri. Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri yaitu aktivitas dalam penyesuaian diri, keterampilan dalam mengatur kehidupannya, aktivitas hidupnya, serta identitas diri yang dirancang untuk menata prinsip secara konsisten.

Gie juga berpendapat bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri, diantaranya:³⁶

1. Faktor pertama yaitu motivasi diri yang merupakan suatu dorongan psikologis yang timbul dari dalam diri yang merangsang individu untuk melakukan suatu hal dalam rangka untuk mencapai tujuan yang sudah diharapkan.
2. Faktor kedua yaitu pengorganisasian diri yang merupakan sebuah pengaturan yang baik terhadap pikiran, waktu, energi, tempat, benda dan sumber daya lainnya.
3. Faktor ketiga adalah pengendalian diri yaitu berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menetapkan niat, meminimalisir keseganan, memacu semangat dan mencurahkan energi untuk melaksanakan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya guna mencapai tujuan yang diinginkan.

³⁶Gie, T. L. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press 2000), h. 5

Dari ketiga faktor di atas dapat disimpulkan bahwa dalam manajemen diri dibutuhkan motivasi diri, pengorganisasian diri, serta pengendalian diri. Hal ini dimaksudkan agar individu dapat mengatur dirinya sesuai dengan aturan yang dimilikinya.

B. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian dan Ciri-ciri Kejenuhan Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*. Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.³⁷ Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak berghairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Peristiwa jenuh dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan

³⁷Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 62

pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyaiakan usahanya dalam belajar.

Thursan mengatakan bahwa kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau ciri-ciri yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.³⁸

Firmansyah mendefinisikan ciri-ciri lainnya yang dialami ketika mengalami kejenuhan belajar antara lain:

- a. Kurang peduli terhadap materi yang harus dipahaminya
- b. Sulit mengambil keputusan dalam menghadapi pelajaran yang sukar dimengerti
- c. Mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal/ulangan.
- d. Kurang inisiatif dan kreatif dalam memanfaatkan waktu luang.
- e. Mudah merasa bosan sehingga timbul keengganan dalam mengikuti pelajaran
- f. Sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele
- g. Kurang motivasi dalam mengerjakan tugas³⁹

Penjelasan di atas disimpulkan bahwa ciri-ciri individu ketika mengalami kejenuhan belajar seperti kurang peduli terhadap materi yang dipelajarinya sehingga materi tersebut sulit untuk diambil keputusan sehingga kebiasaan individu mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal dengan melakukan hal-hal yang tidak baik seperti menyontek serta individu juga kurang kreatif dalam mengikuti pembelajaran.

Ningsih mengemukakan ciri-ciri kejenuhan antara lain:

- a. Kelelahan fisik, kelelahan yang terjadi pada anggota tubuh baik luar ataupun dalam seperti kelelahan, pegal, tegang otot, sampai penyakit seperti demam maupun flu.

³⁸Thursan Hakim, *Belajar Secara*, 62

³⁹Firmansyah, "Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa", 2012, <http://www.repository.upi.id>, PDF diakses 04 Februari 2016, h. 16

- b. Kelelahan emosi, kelelahan yang terjadi pada perasaan dan emosional individu seperti kebosanan, mudah marah, pesimis, dan perasaan sedih.
- c. Kelelahan mental, kelelahan yang terjadi pada psikologi individu seperti kepedulian dengan lingkungan berkurang, rasa percaya diri rendah, merasa putus asa, serta senantiasa berpikir negatif terhadap orang lain.⁴⁰

Ciri-ciri di atas dapat disimpulkan seperti kelelahan fisik, emosi, serta mental yang dimana individu membutuhkan penanganan dalam mengentaskan dalam faktor kejenuhan tersebut.

Maharani mengemukakan gejala kejenuhan belajar berdasarkan aspek-aspek keletihan pikiran, keletihan emosional dan tidak mendapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Keletihan pikiran terjadi akibat ketegangan yang berlebihan. Individu akan menimbulkan beberapa gejala yaitu : enggan dalam mengerjakan tugas, konsentrasi berkurang, kehilangan daya ingat, serta cepat melupakan materi pembelajaran
- b. Keletihan emosional adalah perasaan lelah yang berlebihan secara fisik dan emosional yang menyebabkan individu merasa kosong, energi habis, dan tidak dapat mengurangi kelelahan. Gejala yang ditimbulkan adalah frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
- c. Tidak mendapatkan hasil adalah keadaan ketika tidak terdapat kemajuan dalam belajar. Hal ini menyebabkan hasil belajar tidak maksimal dan prestasi belajar menjadi semakin menurun⁴¹

Sedangkan Armand T. Fabell berpendapat bahwa tanda-tanda kejenuhan pribadi dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara fisik dan secara psikologis dan perilaku. Secara fisik meliputi letih, merasa badan semakin lemah, gangguan

⁴⁰Ningsih, L. K. *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu Indramayu*. In Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020, h. 56

⁴¹ Maharani, D. M. Hubungan Antara Self-esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018- 2019. Universitas Negeri Semarang, 2019, h. 32

pencernaan, suka tidur, nafas pendek, dan berat badan naik turun. Sedangkan secara psikologis dan perilaku meliputi kerja makin keras tetapi prestasi menurun, merasa bosan dan bingung, semangat rendah, merasa tidak nyaman, mempunyai perasaan sia-sia dan sukar membuat keputusan.⁴²

Dari ciri-ciri kejenuhan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan itu muncul dari dalam diri orang itu sendiri dengan pengaruh faktor dari luar seperti lingkungan sekitar.

2. Faktor-faktor dan Indikator Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya penghargaan, kurangnya pengawasan, beban tugas akademis yang berlebihan, konflik, kurangnya keadilan, kurangnya persamaan dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan. Defenisi Jacob secara umum faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar ialah:⁴³

a. Karakteristik pribadi

Faktor pertama, yakni karakteristik pribadi dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan ekstrovert. Mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi masalah sampai dengan menanganis kejenuhan yang dialaminya.⁴⁴

Nugroho mengatakan bahwa karakteristik pribadi adalah keseluruhan dari perilaku seseorang dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi atau berhubungan dengan serangkaian situasi.⁴⁵ Sedangkan menurut Koentjaraningrat karakteristik pribadi adalah susunan unsur-

⁴²Armand T. Fabella, *Anda Sanggup Mengurangi Stres.*, h. 115.

⁴³ Jacob, et. al., “*Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload*”, *Journal of College Student Development*, Vol. 44 No. 3, (Mei 2013), h. 291.

⁴⁴ Jacob, et. al., “*Student Burnout*, ... h. 301

⁴⁵ Nugroho J Setiadi, *Perilaku Konsumen Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), h. 62

unsur akal dan jiwa yang menentukan perbedaan tingkah laku atau tindakan dari tiap-tiap individu itu.⁴⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik pribadi adalah suatu perpaduan yang utuh antara sikap, sifat, pola pikir, emosi, serta juga nilai-nilai yang mempengaruhi individu tersebut agar berbuat sesuatu yang benar sesuai dengan lingkungannya.

b. Dukungan Sosial

Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat, jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya.⁴⁷

Menurut Taylor (dalam King) dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang yang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi yang timbal balik.⁴⁸ Sedangkan menurut Uchino (dalam Sarafino) dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong.⁴⁹

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, penelitian ini mengacu pada pengertian dukungan sosial menurut definisi Uchino dalam Sarafino karena dukungan sosial penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa bahwa dirinya dicintai, berharga dan menjadi bagian dari suatu kelompok dan saling pembelaan pada saat diperlukan.

c. Beban Akademik atau Course Load

Beban akademis yang berlebihan cenderung menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar.⁵⁰

Menurut

Defenisi yang disampaikan Jacob dapat peneliti simpulkan bahwa

⁴⁶ Usman Effendi, *Psikologi Konsumen* (Jakarta: Raja Wali Persada, 2016), h. 286

⁴⁷ Ni'matul Fauziah, "Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada Siswa XI Jurusan Keagamaan di MAN Tempel Sleman", Skripsi, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013

⁴⁸ King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 67

⁴⁹ Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011), h. 87

⁵⁰ Jacob, et. al., "*Student Burnou*, ... h. 310

Thursen juga menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:⁵¹

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi.
- b. Belajar hanya di tempat tertentu.
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Pawicara & Conilie juga berpendapat bahwa faktor dari kejenuhan belajar berasal dari dalam dan luar individu. Faktor Internal adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari diri sendiri seperti perasaan bosan serta kelelahan baik fisik dan psikologis yang membuat individu merasa motivasi belajar menghilang, menimbulkan rasa malas, dan tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan belajar. Sedangkan faktor eksternal dari kejenuhan belajar adalah penyebab kejenuhan yang berasal dari luar individu seperti keadaan lingkungan, hubungan sosial, beban pekerjaan yang berlebihan serta jumlah waktu pembelajaran yang lama.⁵²

Muhibbin Syah juga menyampaikan bahwa faktor – faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah: (1) Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat, (2) Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi, (3) Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung, (4) Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar. Salah satu bentuk lingkungan yang kurang mendukung adalah suara bising yang dapat mengganggu

⁵¹ Thursen Hakim, *Belajar Secara*, ... h. 63-65

⁵²Pawicara, R., & Conilie, M. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 2020, h. 29–38.

kosentrasi, dimana konsentrasi merupakan sesuatu yang penting dalam proses belajar, (5) Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik, sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang, (6) Adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru atau teman, (7) Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar, (8) Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh, (9) Mengerjakan sesuatu karena terpaksa. Tidak adanya minat siswa dalam belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar.⁵³ Berdasarkan teori di atas disebutkan bahwa lingkungan belajar dapat menyebabkan kejenuhan belajar khususnya lingkungan bising yang dapat mengganggu konsentrasi siswa saat belajar.

Slameto menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah sebagai berikut: faktor jasmaniah (cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, dan mengantuk), faktor psikologis (perhatian, motivasi, minat, intelegensi, memory, kesiapan), faktor lingkungan keluarga (keadaan ekonomi rendah), sekolah, media sosial dan lingkungan masyarakat.⁵⁴

Raqfika mengatakan indikator yang digunakan peneliti dalam penelitian yang dilakukan oleh Rafqika sebagai berikut: (1) kelelahan (*exhaustion*), (2) sinisme (*cynism*), dan (3) ketidakberhasilan (*ineffectiveness*).⁵⁵

a. Keletihan (*exhaustion*)

⁵³ Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya), 2011.h.163

⁵⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 61.

⁵⁵ Raqfika, Usnaziyah dkk. *Penerapan Konseling dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa*. *Jurnal Bimbingan konseling*. Vol.5 No.1 (2016), h. 16

Keletihan merupakan dimensi kejenuhan yang ditandai oleh perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik maupun emosional. Ketika individu mengalami kelelahan, individu akan merasa semua energinya telah terkuras, terpakai sampai habis, tidak dapat beristirahat dan tidak dapat memulihkannya kembali atau bersemangat. Individu yang mengalami kelelahan ketika bangun di pagi hari, individu akan tetap merasa lelah. Individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi kegiatan sepanjang hari. Perasaan atau respons ini adalah hal yang akan dirasakan pertama kali oleh individu ketika mengalami kelelahan luar biasa dalam suatu aktivitas.⁵⁶

Menurut Nurmianto kelelahan merupakan kondisi dimana tubuh mengalami kehabisan energy karena perpanjangan kerja yang dilakukan. Kelelahan sering muncul pada jenis pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang atau monoton.⁵⁷

Kelelahan merupakan kondisi yang menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang semuanya berakibat pada penurunan daya kerja serta ketahanan tubuh.

Menurut Suma'mur kelelahan merupakan kondisi yang menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang semuanya berakibat pada penurunan daya kerja serta ketahanan tubuh.⁵⁸

Dapat disimpulkan bahwa kelelahan adalah suatu bagian dari mekanisme tubuh untuk melakukan perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan yang lebih parah, dan akan kembali pulih apabila melakukan istirahat.

b. Sinisme (*cynicism*)

Sinisme merupakan individu akan bersikap sinis terhadap orang-orang yang berada di dalam lingkungannya dan memberikan jarak serta mengurangi keterlibatan diri dalam melakukan aktivitas bahkan menyerah terhadap cita-cita. Sikap sinisme sendiri adalah sebagai upaya untuk melindungi diri individu untuk menghindari perasaan kecewa setelah mengalami kelelahan.⁵⁹

Menurut Keraf sinisme diartikan sebagai suatu sindirian yang berbentuk kesangsian yang mengandung ejekan terhadap keikhlasan dan ketulusan hati.⁶⁰

Dapat disimpulkan bahwa pandangan atau pernyataan yang mengejek atau memandang rendah.

⁵⁶Firmansyah, *Efektivitas Teknik Self Intruction untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar*. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI, 2012, h. 210

⁵⁷Nurmianto E. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro., 2015), h 76

⁵⁸Suma'mur. *Hiegiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. (Jakarta: Sagung Seto, 2009), h. 90

⁵⁹Djamarah, *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 112

⁶⁰Keraf, Gorys. *Diksi dan Gaya Bahasa*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018)

c. Ketidakberhasilan (*ineffectiveness*)

Ketidakberhasilan merupakan indikator kejenuhan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, tidak mampu melakukan tugas, menganggap tugas yang diberikan berat. Individu juga merasakan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya dan karena mereka kehilangan kepercayaan diri mereka sendiri membuat orang lain kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sehingga timbul perasaan tidak berguna.⁶¹

Menurut Suryono adalah kesuksesan yang tertunda, kalimat tersebut sering muncul untuk membangkitkan semangat seseorang dalam berusaha dan diharapkan dapat bangkir dari kegagalan dan meraih kesuksesan.⁶²

Dapat disimpulkan sebagai suatu hal yang terjadi karena ketidaksesuaian suatu target atau tujuan yang ingin dicapai dengan suatu hasil dari usaha yang telah dilakukan.

Menurut Schaufeli & Enzmann, sesuai dengan aspek-aspek di atas.

Maka dapat diperoleh indikator dari kejenuhan belajar yaitu:

- a. Kelelahan emosi: Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
- b. Kelelahan fisik: gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.
- c. Kelelahan kognitif: Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.
- d. Kehilangan motivasi: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.⁶³

⁶¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003) h.69

⁶² Saryono, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Yogyakarta : Mitra Cendikia, 2010), h.

⁶³Mar Atus Solihah, Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dengan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Yogyakarta, (FKIP:UNY) 2016.h.18-19. <https://core.ac.uk/download/pdf/78026304.pdf>

3. Hubungan Manajemen Diri dengan Kejenuhan Belajar

Aktivitas belajar yang terasa sulit akan membuat seseorang mengalami kejenuhan belajar. Kejenuhan merupakan tekanan yang dialami seseorang, setiap orang yang mengalami kejenuhan akan berusaha untuk melepaskan tekanan yang dirasakannya.⁶⁴ Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stress karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada.⁶⁵ Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi dan hubungannya dengan orang lain.⁶⁶ Selain itu kejenuhan belajar daring juga sangat membuat mahasiswa merasa jenuh dikarenakan interaksi yang dilakukan tidak secara langsung, kurangnya motivasi serta suasana yang tidak kondusif. Pada dasarnya mahasiswa harus bisa mengembangkan media yang baik dalam pengembangan pembelajaran yang lebih inovatif, namun tidak semua mahasiswa memiliki keahliannya sehingga membuat mahasiswa sulit untuk mengoperasikan computer di saat belajar daring.

Dalam hal ini diperlukan manajemen diri untuk mengarahkan diri untuk lebih berkembang serta mendalami bentuk dari perkembangan alat eletronik yang mahasiswa sendiri harus dalam mempergunakannya dengan sebaik mungkin. Manajemen diri merupakan pendorongan diri sendiri untuk maju dan mengatur

⁶⁴Rahayu, F. S., Fikriyah, Dianasari, & Nishfa, R. M. *Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Cakrawala Pendas, 8(1), 2022 h. 326–332

⁶⁵Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 2020, h. 91 <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

⁶⁶Tang, L., Zhang, F., Yin, R., & Fan, Z. *Effect of Interventions on Learning Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 2021, h. 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645662>

semua unsur potensi pribadi, pengendalian kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik serta mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna untuk kedepannya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional mengacu pada studi yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel melalui penggunaan statistik korelasional.⁶⁷ Hal tersebut sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto bahwa penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Apabila ada berapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian untuk mencari kepastian apakah hubungan antara variabel itu merupakan hubungan yang berarti atau signifikan.⁶⁸

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penelitian korelasi adalah suatu penelitian untuk melihat apakah ada hubungan yang berarti atau signifikan antara dua variabel atau lebih yang dilihat dari penggunaan statistik korelasional. Penelitian ini termasuk jenis korelasi sebab akibat karena peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah ada hubungan (korelasi) antara variabel-variabel yang telah ditentukan. Hal tersebut diperkuat pernyataan Sugiyono bahwa peneliti kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat (kausal) sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen. Dari variabel tersebut

⁶⁷Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), h. 46

⁶⁸Arikunto, Suharsimi. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bineka Akasara, 2013), h. 313

selanjutnya dicari seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.⁶⁹

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi memegang peran yang amat penting dalam suatu penelitian. Melalui populasi peneliti dapat menentukan subjek atau sampel yang benar-benar representatif yang dapat digunakan untuk membuat generalisasi dari hasil penelitian. Seperti halnya yang disampaikan Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁷⁰ Hadari Nawawi menegaskan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumberdata yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Jadi tegasnya populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan untuk dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh berjumlah 36 dengan tahun ajaran 2023/2024.

Pertimbangan memilih mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh karena mahasiswa bimbingan konseling juga merasakan kejenuhan

⁶⁹Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 19

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 11.

belajar daring saat pandemi covid-19 dan jurusan bimbingan konseling merupakan jurusan yang sistem pembelajaran dengan banyak metode dalam mengembangkan pelajaran yang akan diterapkan di lokasi mengajar sehingga jika belajar hanya melalui daring penerimaan materi yang diajarkan dosen dengan diberikan tugas saja tidak dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam mengembangkan pembelajaran. Sehingga dengan begitu sangat penting diterapkan manajemen diri terhadap kejenuhan belajar mahasiswa dapat di atasi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.⁷¹ Sugiyono menegaskan bahwa terdapat perbedaan antara “populasi dan sampel” dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁷² Sampel dalam penelitian ini mahasiswa bimbingan konseling Uin Ar-Raniry yang berjumlah 36. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Makin banyak sampel yang digunakan, makin kecil tingkat kesalahan. dan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h.80.

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 11.

C. Instrumen Pengumpulan data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, umumnya alat pengumpulan data atau instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dikembangkan dari jabaran variabel penelitian yang dikembangkan dari teori-teori yang akan diuji melalui kegiatan penelitian yang dikerjakan. Untuk itu sebelum instrumen penelitian yang dikembangkan digunakan untuk mengumpulkan data pada objek atau responden yang sesungguhnya, hendaknya instrumen tersebut diuji validitas dan reliabilitasnya. Sugiyono menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁷³

Penelitian ini menggunakan instrumen non tes, yakni berupa angket (*kuesioner*). Angket merupakan kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan dalam angket dikembangkan berdasarkan teori yang relevan dengan masing-masing variabel penelitian. Angket dibedakan menjadi dua jenis yaitu: angket

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 133.

terbuka dan angket tertutup. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup yang dimana angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian sehingga tinggal memberikan tanda centang (✓) pada kolom atau tempat yang sudah disediakan. Skala pengukuran instrumen penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Indikator kejenuhan belajar dengan mengambil pendapat dari salah satu para ahli yakni (1) keletihan (2) sinisme, dan (3) ketidakberhasilan.

Skala perilaku kejenuhan belajar bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP) Guna kepentingan analisis data, maka skala perilaku dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala likert dengan rentang 1 sampai 4. Dipilih skala dengan rentang 1 sampai 4 dikarenakan untuk menghindari responden yang menjawab netral. Adapun kategori jawaban untuk skala likert adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-kadang (KK)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa butir pernyataan *favorable* (positif) pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-4. Apabila siswa menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 4, kolom Sering (SR) diberi skor 3, kolom Kadang-kadang (KK) diberi skor 2, dan kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan *unfavorable* (negatif) apabila siswa menjawab pada Selalu (SL) diberi skor 1, kolom Sering (SR) diberi skor 2, kolom Kadang-kadang (KK) diberi skor 3, dan kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 4. Adapun kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kejenuhan belajar daring mahasiswa melalui manajemen diri dikembangkan dari definisi operasional penelitian. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Intsrumen Manajemen Diri

Aspek	Indikator	Deskriptor	Butir Pernyataan		Jumlah
			+	-	
Manajeme n Diri	A. Menemukan sasaran	1. Menemukan sasaran	1, 3, 5, 7, 9, 11	2, 4, 6, 8, 10, 12	20
		2. Target	13, 15,	14, 16,	
		3. Prestasi yang hendak dicapai	17, 19	18, 20	

B. Monitoring diri sendiri	1. Mencatat atau membuat grafik dari data yang dilihat	21, 23, 25	22, 24, 26	14
	2. Individu mendapatkan feedback sebagai intensi	27, 29,	28, 30	
	3. Penguat atas apa yang telah dilakukan	31, 33	32, 34,	
C. Evaluasi	Mengevaluasi diri sendiri atas perkembangan dari kinerjanya	35, 37, 39, 41, 43, 44	36, 38, 40, 42	10
D. Proses penguatan diri	Teknik menghargai diri sendiri sehingga individu dapat menilai dan mengetahui akan batas kemampuannya untuk melakukan sesuatu	45, 47, 49, 51	46, 48, 50, 52	8
Jumlah				52

Berdasarkan tabel 3.2 terlihat bahwa dari empat komponen yang diungkap yaitu menemukan sasaran, monitoring diri sendiri, evaluasi, dan proses penguatan diri terdapat 52 item pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen kejenuhan belajar daring sebagai berikut :

Tabel 3.3
Kisi-kisi Kejenuhan Belajar Daring

Aspek	Indikator	Deskriptor	Butir Pernyataan		Jumlah
			+	-	
Kejenuhan belajar daring	A. Keletihan	Dimensi kejenuhan yang ditandai oleh perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik maupun emosional	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18	17
	B. Sinisme	Upaya untuk melindungi diri individu untuk menghindari perasaan kecewa setelah mengalami kelelahan	17, 20, 22, 25, 27, 29	19, 21, 23, 24, 26, 28, 30	13
	C. Ketidakberhasilan	Kejenuhan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, tidak mampu melakukan tugas, dan menganggap tugas yang diberikan berat	31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49	32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50	20
Jumlah					50

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat bahwa dari empat komponen yang diungkap yaitu menemukan sasaran, monitoring diri sendiri, evaluasi, dan proses penguatan diri terdapat 52 item pernyataan.

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu alat ukur yang dapat mengungkapkan dengan tepat atau gejala bagian-bagian yang hendak diukur sejauh mana alat pengukur itu dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara keadaan gejala atau bagian gejala. Arikunto menjelaskan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.⁷⁴

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *kuesioner* (angket) yang digunakan benar-benar valid untuk mengukur variabel dalam penelitian kuantitatif. Dalam mengukur kevalidan data, maka peneliti menggunakan korelasi *product moment* menurut Arikunto dengan hitungan statistik, melalui rumus:⁷⁵

Tabel 3.4

Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Banyak peserta tes

X = Nilai rata-rata harian siswa

Y = Nilai hasil uji coba tes

⁷⁴ Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 160.

⁷⁵ Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 160.

Hasil perhitungan validitas tersebut selanjutnya dianalisis dengan table koefesien korelasi. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (uji dengan dua signifikansi 0,05), maka instrumen borkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dinyatakan valid. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (uji dua sisi dengan 0,05), maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dan dinyatakan tidak valid. Adapun hasil validitas dan tidak validitas dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut :

Tabel 3.5
Setelah Uji Validitas Manajemen Diri

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria
1	0.519	0.361	Valid
2	0.442	0.361	Valid
3	0.531	0.361	Valid
4	0.370	0.361	Valid
5	0.175	0.361	Tidak valid
6	0.599	0.361	Valid
7	0.004	0.361	Tidak valid
8	0.588	0.361	Valid
9	0.400	0.361	Valid
10	0.092	0.361	Tidak valid
11	0.089	0.361	Tidak valid
12	0.711	0.361	Valid
13	0.423	0.361	Valid
14	0.657	0.361	Valid
15	0.502	0.361	Valid
16	0.689	0.361	Valid
17	0.288	0.361	Tidak valid
18	0.301	0.361	Tidak valid
19	0.331	0.361	Tidak valid

20	0.691	0.361	Valid
21	0.617	0.361	Valid
22	0.671	0.361	Valid
23	0.289	0.361	Tidak valid
24	0.221	0.361	Tidak valid
25	0.135	0.361	Tidak valid
26	0.342	0.361	Tidak valid
27	0.468	0.361	Valid
28	0.592	0.361	Valid
29	0.444	0.361	Valid
30	0.618	0.361	Valid
31	0.207	0.361	Tidak valid
32	0.732	0.361	Valid
33	0.184	0.361	Tidak valid
34	0.678	0.361	Valid
35	0.467	0.361	Valid
36	0.662	0.361	Valid
37	0.456	0.361	Valid
38	0.576	0.361	Valid
39	0.026	0.361	Tidak valid
40	0.696	0.361	Valid
41	0.626	0.361	Valid
42	0.314	0.361	Tidak valid
43	0.602	0.361	Valid
44	0.681	0.361	Valid
45	0.102	0.361	Tidak valid
46	0.324	0.361	Tidak valid
47	0.190	0.361	Tidak valid
48	0.157	0.361	Tidak valid
49	0.223	0.361	Tidak valid

50	0.286	0.361	Tidak valid
51	0.332	0.361	Tidak valid
52	0.331	0.361	Tidak valid

Tabel 3.5 menunjukkan item pernyataan yang valid dan tidak valid pada manajemen diri. Dari 52 instrumen yang dinyatakan valid yaitu 36 dan 16 item lainnya dinyatakan tidak valid dikarenakan nilai $r_{tabel} < r_{hitung}$. Adapun hasil validitas kejenuhan belajar daring sebagai berikut:

Tabel 3.6
Setelah Uji Validitas Kejenuhan Belajar Daring

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria
1	0.283	0.361	Tidak Valid
2	0.015	0.361	Tidak valid
3	0.001	0.361	Tidak valid
4	0.500	0.361	Valid
5	0.145	0.361	Tidak valid
6	0.423	0.361	Valid
7	0.617	0.361	Valid
8	0.275	0.361	Tidak valid
9	0.467	0.361	Valid
10	0.528	0.361	Valid
11	0.202	0.361	Tidak valid
12	0.090	0.361	Tidak valid
13	0.031	0.361	Tidak valid
14	0.326	0.361	Tidak valid
15	0.245	0.361	Tidak valid
16	0.385	0.361	Valid

17	0.345	0.361	Tidak valid
18	0.041	0.361	Valid
19	0.518	0.361	Valid
20	0.021	0.361	Tidak valid
21	0.486	0.361	Valid
22	0.201	0.361	Tidak valid
23	0.105	0.361	Tidak valid
24	0.031	0.361	Tidak valid
25	0.119	0.361	Tidak valid
26	0.435	0.361	Valid
27	0.204	0.361	Tidak valid
28	0.136	0.361	Tidak valid
29	0.293	0.361	Tidak valid
30	0.471	0.361	Valid
31	0.503	0.361	Valid
32	0.318	0.361	Tidak valid
33	0.306	0.361	Tidak valid
34	0.208	0.361	Tidak valid
35	0.363	0.361	Valid
36	0.341	0.361	Tidak valid
37	0.129	0.361	Tidak valid
38	0.255	0.361	Tidak valid
39	0.199	0.361	Tidak valid
40	0.374	0.361	Valid
41	0.327	0.361	Tidak valid
42	0.050	0.361	Tidak valid

43	0.024	0.361	Tidak valid
44	0.533	0.361	Valid
45	0.229	0.361	Tidak valid
46	0.555	0.361	Valid
47	0.522	0.361	Valid
48	0.223	0.361	Tidak valid
49	0.372	0.361	Valid
50	0.000	0.361	Tidak valid

Tabel 3.6 menunjukkan item pernyataan yang valid dan tidak valid pada manajemen diri. Dari 50 instrumen yang dinyatakan valid yaitu 24 dan 26 item lainnya dinyatakan tidak valid dikarenakan nilai $r_{tabel} < r_{hitung}$.

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Seperti yang di sampaikan Hamid bahwa reliabilitas instrumen menunjukkan tingkat kestabilan, konsistensi, kejelasan, dan atau kehandalan instrumen untuk menggambarkan gejala seperti apa adanya.⁷⁶ Suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama. Jadi alat yang reliabel secara konsisten memberi hasil ukuran yang sama.⁷⁷ Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius

⁷⁶ Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan & Sosial...*, h. 116.

⁷⁷ Nasoetion, A.H. dan Barizi, *Metode Statistika*. (Jakarta: Gramedia, 1979), h. 77.

mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil akan tetap sama.

Adapun rumus reliabilitas menurut Firyus sebagai berikut :

Tabel 3.7

Rumus Reliabilitas Instrumen

$$r_1 = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{M(K-M)}{K.SD_T^2} \right)$$

Keterangan:

r_1 = Reliabilitas tes secara keseluruhan

k = Jumlah item dalam instrumen

M = Mean skor total

St^2 = Varians total⁷⁸

Berikut ini merupakan uji reliabilitas manajemen diri dan kejenuhan belajar daring :

Tabel 3.8

Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.440	2

Dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau reliabilitas adalah 0,725 dengan nilai lebih besar dari r -tabel = 0.361. Maka instrumen tersebut reliabel.

⁷⁸M. Firyus, Abdillah, *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Yayasan Darut Taqwa Pasuruan. Skripsi.* (Malang: Fakultas Psikologi, UIN Maliki, 2012), h. 85.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket (*Kuesioner*)

Angket (*kuesioner*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Cholid menjelaskan metode angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama penelitian survei.⁷⁹ Sama halnya yang disampaikan di atas, peneliti membagikan angket tersebut kepada responden untuk dijawab untuk mendapatkan hasil dari skala yang diukur. Angket tersebut disebarakan kepada mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry. Hasil dari angket tersebut yang nantinya akan di analisis. Bentuk angket yang akan digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Menurut Sugiyono, terdapat dua bentuk skala *likert* yaitu memberikan tanda centang (✓) dan pilihan ganda.⁸⁰ Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup dengan menyediakan 4 alternatif jawaban, selalu (SL), seing (SR), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP).

⁷⁹ Cholid Narbuko, Ahmadi. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 76.

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 94.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar. Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokkan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebguah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.⁸¹ Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif.

Studi yang membahas tentang derajat hubungan antara variabel- variabel dikenal dengan nama analisis korelasi.⁸² Ukuran yang dipakai untuk mengetahui derajat hubungan, terutama untuk data kuantitatif, dinamakan koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini.⁸³ Korelasi merupakan suatu cara pengukuran untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Menurut Azwar Koefisien korelasi adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan, meliputi kekuatan hubungan dan bentuk/arah hubungan.⁸⁴ Jadi menurut penulis korelasi adalah sebuah cara pengukuran untuk mengetahui bagaimana hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya, baik kekuatan hubungan atau untuk mengetahui bentuk dan arah hubungan yang terjadi antara variabel tersebut.

⁸¹Ahmad Tanzeh, *Pengantar Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 69.

⁸²Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Alfabeta: Bandung, 2019), h. 98

⁸³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*,... h. 102

⁸⁴Azwar. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2010), h. 67

Analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan koefisien korelasi Pearson (r) atau yang lebih dikenal dengan sebutan rumus korelasi product moment. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal dan linier. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data yaitu:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20 dengan uji statistik Kolmogorov-Smornov dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji Korelasi Moment

Menurut Sugiyono korelasi Produk Moment digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen dengan rumus sebagai berikut:⁸⁵

Tabel 3.9

Rumus korelasi product moment

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

Rxy : Koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum x$: Jumlah skor butir masing-masing item

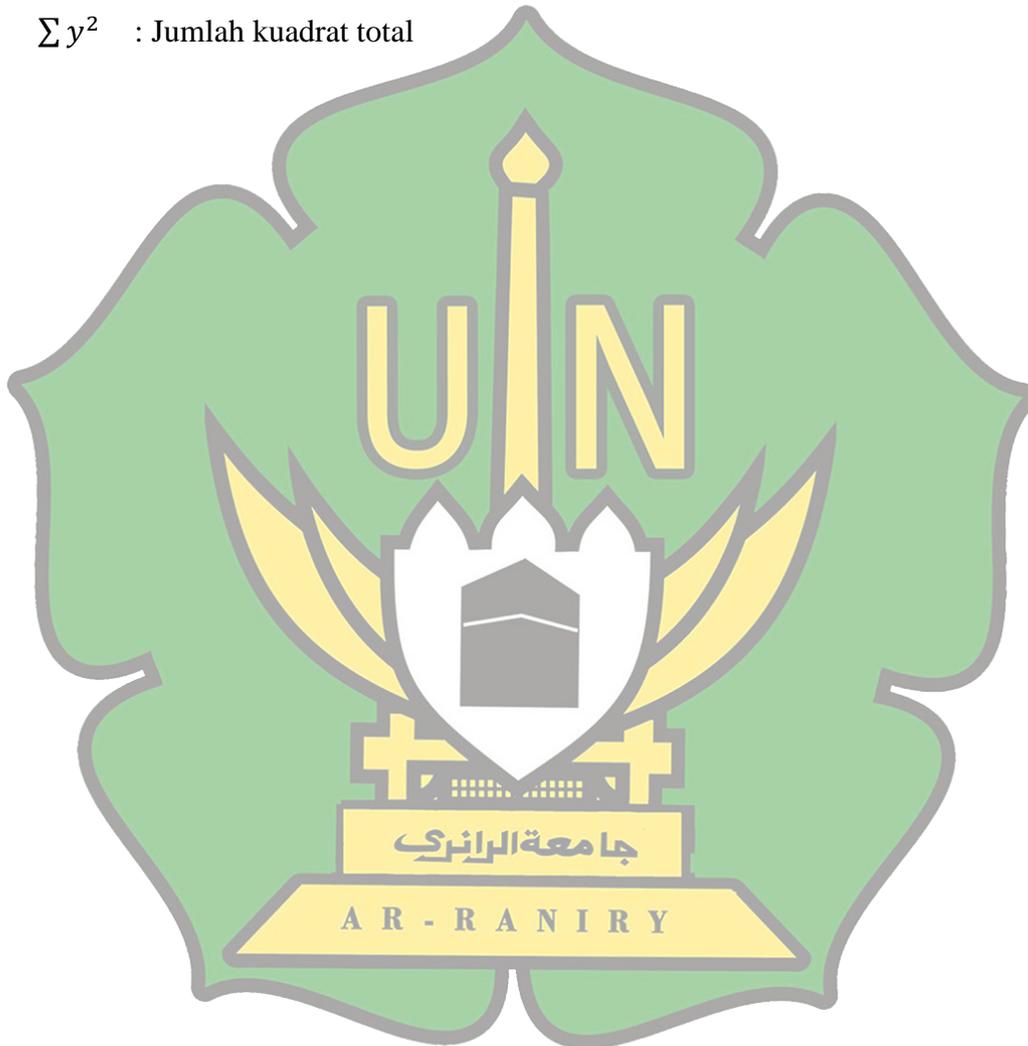
⁸⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif...* h. 111

$\sum y$: Jumlah skor butir masing-masing item

N : Jumlah responden

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat butir

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat total



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) merupakan salah satu Fakultas pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang sebelumnya bernama Institut Agama Islam Negeri (IAIN). Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN AR-Raniry Darussalam Banda Aceh Jl.Syeikh Abdul Rauf Komplek Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Gedung A Kopelma Darussalam, BandaAceh berdiri pada tahun 2014, Jurusan ini mempersiapkan tenaga yang ahli dalam bidangnya khususnya Bidang Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah. Prodi ini mempelajari ilmu-ilmu yang berhubungan dengan kajian kependidikan Islam. Bimbingan Konseling ini membentuk dan melahirkan generasi pendidik atau Konselor yang berbakat, dan memiliki kemampuan profesional yang khusus dalam bidangnya dan mampu mengurangi masalah individu yang ada pada setiap jenjang pendidikan.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan apa saja yang diperlukan untuk penelitian. Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam suatu penelitian. Prosedur langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap pendahuluan. Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk melaksanakan penelitian seperti mengurus surat izin penelitian dari Fakultas untuk melakukan penelitian. Kemudian setelah surat penelitian selesai, peneliti datang ke lokasi penelitian untuk bertemu dengan ketua

2. prodi untuk meminta izin melakukan penelitian kepada mahasiswa leting 2020 Peneliti juga dibantu oleh dosen pembimbing dalam menentukan unit untuk pembagian angket.
3. Tahap pelaksanaan. Pada tahap ini dosen pembimbing mengarahkan untuk mengvalidasi terlebih dahulu angket sebelum nantinya dibagikan kepada mahasiswa. Angket tersebut dibagikan melalui google form. Setelah angket divalidasi barulah peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa leting 2020 dengan diarahkan oleh dosen pembimbing unit mana yang harus dibagikan angket tersebut.
4. Tahap akhir. Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti meminta surat keterangan yang menerangkan bahwa peneliti sudah menyelesaikan tugas penelitiannya dan kemudian peneliti melanjutkan mengolah data sesuai dengan kebutuhan.

B. Hubungan Manajemen Diri dengan Kejenuhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Hasil penelitian yang dilakukan di prodi bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh terhadap mahasiswa leting 2020 dengan menyebarkan angket manajemen diri dan kejenuhan belajar daring. Adapun hasil skor angket manajemen diri dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4.1

Skor Hasil Angket Manajemen Diri

No	Nama Responden	Skor Angket
1	KND	49
2	PN	44
3	NS	56

4	AR	56
5	RPA	53
6	MN	45
7	NF	60
8	JP	56
9	UA	55
10	ADM	56
11	VCA	75
12	UF	57
13	RA	51
14	IH	77
15	AA	56
16	NS	51
17	ZA	79
18	SHN	51
19	NA	53
20	SA	43
21	CI	51
22	DM	47
23	ANZ - RANIRY	47
24	YS	55
25	NU	53
26	NVY	48
27	AT	53
28	CP	53
29	IV	57
30	RMP	64
31	KAA	67
32	SYW	62
33	IF	65

34	RZ	61
35	MH	47
36	AB	56

Tabel di atas menunjukkan hasil skor penyebaran angket manajemen diri. Manajemen diri bertujuan untuk mengatur diri terhadap hal-hal yang dianggap kurang baik yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti covid yang terjadi pada tahun 2019 yang dimana mahasiswa diberlakukan perkuliahan daring sampai dengan waktu yang belum ditentukan. Untuk mengetahui tingkat manajemen diri maka penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variable didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Menurut Azwar, kategori tersebut diklasifikasikan sebagai berikut:⁸⁶

1. (Skor rendah) sampai dengan (M-1SD) = Rendah
2. (M-1SD) sampai dengan (M+1SD) = Sedang
3. (M+1SD) sampai dengan (Skor Tertinggi) = Tinggi

Selanjutnya kategori tersebut disusun dan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Adapun langkah-langkah penghitungan sebelum kategorisasi menurut Azwar adalah sebagai berikut:⁸⁷

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times \text{jumlah item}$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times \text{jumlah item}$$

2. Menghitung Mean Ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

⁸⁶Azwar, S. *Penyusunan skala psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 109

⁸⁷ Azwar, S. *Penyusunan skala psikologi*, ... h. 149

3. Menghitung standar deviasi (SD)
4. $SD = \frac{1}{2} ((\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}))$

Adapun langkah-langkah penyusunannya adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah skala kejeuhan belajar daring berisi 36 pertanyaan yang masing-masing memiliki skor maksimal 4 dan skor minimal 1, sehingga total skor maksimalnya adalah $36 \times 4 = 144$, dan skor minimal adalah $36 \times 1 = 36$

2. Menentukan rata-rata skor ideal

$$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{2} (144 + 36) = 90$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{6} (144 - 36) = 18$$

Skor manajemen diri dapat dikategorisasikan sesuai kurve normal menjadi tiga kelompok dengan interval dalam tabel berikut:

Tabel 4.2

Kategori Manajemen Diri

Kategori	Interval
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Tinggi	$X > (M + 1SD)$

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kategori tingkat manajemen diri sehingga dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.3
Kategori Manajemen Diri Setelah Penentuan

Kategori	Interval
Rendah	$X < 72$
Sedang	$72 \leq X \leq 108$
Tinggi	$X > 108$

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat kategori manajemen diri dilihat dari hasil kategori yang dimana akan dijabarkan ditabel dibawah ini:

Tabel 4.4
Tingkat Manajemen Diri Mahasiswa

No	Nama	Skor	Kategori
1	KND	49	Rendah
2	PN	44	Rendah
3	NS	56	Rendah
4	AR	56	Rendah
5	RPA	53	Rendah
6	MN	45	Rendah
7	NF	60	Rendah
8	JP R - R A N I R Y	56	Rendah
9	UA	55	Rendah
10	ADM	56	Rendah
11	VCM	75	Sedang
12	UF	57	Rendah
13	RA	51	Rendah
14	IH	77	Sedang
15	AA	56	Rendah
16	NS	51	Rendah
17	ZA	79	Sedang
18	SKN	51	Rendah

19	NA	53	Rendah
20	SA	43	Rendah
21	CI	51	Rendah
22	DM	47	Rendah
23	NA	47	Rendah
24	YS	55	Rendah
25	NU	53	Rendah
26	NVY	48	Rendah
27	AT	53	Rendah
28	CP	53	Rendah
29	IV	57	Rendah
30	RMP	64	Rendah
31	KAA	67	Rendah
32	SYW	62	Rendah
33	IF	65	Rendah
34	RZ	61	Rendah
35	MH	47	Rendah
36	AB	56	Rendah

Hasil tabel di atas menunjukkan 3 responden yang memiliki manajemen diri pada tingkat sedang, sedangkan 33 responden lainnya memiliki tingkat manajemen diri pada tingkat rendah. Manajemen diri yang rendah menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengatur dirinya saat pandemic sehingga menimbulkan kejenuhan belajar daring.

Berikut ini merupakan hasil skor penyebaran angket kejenuhan belajar mahasiswa sebagai berikut :

Tabel 4.5
Skor Hasil Angket Kejenuhan Belajar Daring

No	Nama Responden	Skor Angket
1	KND	67
2	PN	63
3	NS	69
4	AR	63
5	RPA	71
6	MN	70
7	NF	68
8	JP	80
9	UA	64
10	ADM	55
11	VCA	76
12	UF	64
13	RA	64
14	IH	67
15	AA	73
16	NS	73
17	ZA	75
18	SHN	63
19	NA	63
20	SA	65
21	CI	75
22	DM	68
23	NZ	55
24	YS	60
25	NU	64
26	NVY	61
27	AT	71

28	CP	82
29	IV	77
30	RMP	79
31	KAA	65
32	SYW	75
33	IF	67
34	RZ	55
35	MH	60
36	AB	63

Tabel di atas menunjukkan hasil skor angket kejenuhan belajar daring mahasiswa yang dimana dapat dilihat penjabaran berdasarkan kategori yang dirumuskan oleh Azwar sebagai berikut:⁸⁸

1. (Skor rendah) sampai dengan (M-1SD) = Rendah
2. (M-1SD) sampai dengan (M+1SD) = Sedang
3. (M+1SD) sampai dengan (Skor Tertinggi) = Tinggi

Selanjutnya kategori tersebut disusun dan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Adapun langkah-langkah penghitungan sebelum kategorisasi menurut Azwar adalah sebagai berikut:⁸⁹

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah item

Skor terendah = 1 x jumlah item

2. Menghitung Mean Ideal (M)

$M = \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})$

⁸⁸ Azwar, S. *Penyusunan skala psikologi*, ... h. 109

⁸⁹ Azwar, S. *Penyusunan skala psikologi*, ... h. 149

3. Menghitung standar deviasi (SD)
4. $SD = \frac{1}{2} ((\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}))$

Adapun langkah-langkah penyusunannya adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah skala kejeuhan belajar daring berisi 24 pertanyaan yang masing-masing memiliki skor maksimal 4 dan skor minimal 1, sehingga total skor maksimalnya adalah $24 \times 4 = 96$, dan skor minimal adalah $24 \times 1 = 24$

2. Menentukan rata-rata skor ideal

$$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{2} (96 + 24) = 60$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{6} (96 - 24) = 12$$

Skor kejeuhan belajar daring dapat dikategorisasikan sesuai kurve normal menjadi tiga kelompok dengan interval dalam tabel berikut:

Tabel 4.6

Kategori Kejeuhan Belajar Daring

Kategori	Interval
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Tinggi	$X > (M + 1SD)$

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kategori tingkat kejeuhan belajar daring sehingga dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.7
Kategori Kejenuhan Belajar Daring Setelah Penentuan

Kategori	Interval
Rendah	$X < 48$
Sedang	$48 \leq X \leq 72$
Tinggi	$X > 72$

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dilihat kategori kejenuhan belajar daring dilihat dari hasil kategori yang dimana akan dijabarkan ditabel dibawah ini:

Tabel 4.8
Tingkat Kejenuhan Belajar Daring

No	Nama	Skor	Kategori
1	KND	67	Sedang
2	PN	63	Sedang
3	NS	69	Sedang
4	AR	63	Sedang
5	RPA	71	Sedang
6	MN	70	Sedang
7	NE	68	Sedang
8	AR ^{JP} RANIRY	80	Tinggi
9	UA	64	Sedang
10	ADM	55	Sedang
11	VCM	76	Sedang
12	UF	64	Sedang
13	RA	64	Sedang
14	IH	67	Sedang
15	AA	73	Tinggi
16	NS	73	Tinggi
17	ZA	75	Tinggi
18	SKN	63	Sedang

19	NA	63	Sedang
20	SA	65	Sedang
21	CI	75	Tinggi
22	DM	68	Sedang
23	NA	55	Sedang
24	YS	60	Sedang
25	NU	64	Sedang
26	NVY	61	Sedang
27	AT	71	Sedang
28	CP	82	Tinggi
29	IV	77	Tinggi
30	RMP	79	Tinggi
31	KAA	65	Sedang
32	SYW	75	Tinggi
33	IF	67	Sedang
34	RZ	55	Sedang
35	MH	60	Sedang
36	AB	63	Sedang

Hasil tabel di atas menunjukkan 27 responden yang memiliki kejenuhan belajar daring pada tingkat sedang, sedangkan 9 responden lainnya memiliki tingkat manajemen diri pada tingkat tinggi. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kejenuhan belajar daring oleh sebab itu dibutuhkan manajemen diri untuk mengatur diri sendiri dalam menghadapi situasi yang mengharuskan mahasiswa belajar secara daring. Untuk dapat melihat hasil skor dan kategori kedua variabel yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.9
Hasil Skor dan Kategori Manajemen Diri dan
Kejenuhan Belajar Daring

Nama Mahasiswa	Manajemen diri		Kejenuhan Belajar Daring	
	Skor	kategori	Skor	kategori
KND	49	Rendah	67	Sedang
PN	44	Rendah	63	Sedang
NS	56	Rendah	69	Sedang
AR	56	Rendah	63	Sedang
RPA	53	Rendah	71	Sedang
MN	45	Rendah	70	Sedang
NF	60	Rendah	68	Sedang
JP	56	Rendah	80	Tinggi
UA	55	Rendah	64	Sedang
ADM	56	Rendah	55	Sedang
VCM	75	Sedang	76	Sedang
UF	57	Rendah	64	Sedang
RA	51	Rendah	64	Sedang
IH	77	Sedang	67	Sedang
AA	56	Rendah	73	Tinggi
NS	51	Rendah	73	Tinggi
ZA	79	Sedang	75	Tinggi
SKN	51	Rendah	63	Sedang
NA	53	Rendah	63	Sedang
SA	43	Rendah	65	Sedang
CI	51	Rendah	75	Tinggi
DM	47	Rendah	68	Sedang
NA	47	Rendah	55	Sedang
YS	55	Rendah	60	Sedang
NU	53	Rendah	64	Sedang
NVY	48	Rendah	61	Sedang

AT	53	Rendah	71	Sedang
CP	53	Rendah	82	Tinggi
IV	57	Rendah	77	Tinggi
RMP	64	Rendah	79	Tinggi
KAA	67	Rendah	65	Sedang
SYW	62	Rendah	75	Tinggi
IF	65	Rendah	67	Sedang
RZ	61	Rendah	55	Sedang
MH	47	Rendah	60	Sedang
AB	56	Rendah	63	Sedang

Tabel di atas menunjukkan perbedaan skor dan kategori dari variabel manajemen diri dan kejenuhan belajar daring mahasiswa. Terlihat nilai skor manajemen diri rata-rata mahasiswa memiliki manajemen diri pada tingkat rendah, sedangkan pada kejenuhan belajar daring mahasiswa rata-rata mengalami kejenuhan belajar daring pada tingkat sedang dan tinggi. Manajemen diri yang rendah yang mengakibatkan munculnya kejenuhan belajar daring.

Seperti halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie. Pada penelitiannya didapatkan hasil bahwa dari 43 mahasiswa 73% menjawab “ya” yang mengindikasikan mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring dimana disebabkan oleh materi dan media yang kurang menarik, kurangnya penjelasan materi, dan lingkungan yang tidak mendukung

menyebabkan mahasiswa mengalami rasa malas, stress, kehilangan semangat, kesulitan tidur, lelah dan bosan.⁹⁰

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Lubism dkk menyatakan bahwa dari 204 mahasiswa terdapat 5,4% stress sangat rendah, 21% stress rendah, 39,2% stress sedang, 27% stress tinggi, dan 6,9% stress sangat tinggi yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, minimnya komunikasi sosial, serta kurangnya interaksi dan komunikasi dengan teman sebaya.⁹¹ Dapat dinyatakan mayoritas mahasiswa mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring yang mungkin disebabkan karena mahasiswa mengalami perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kekhawatiran dalam persiapan kebutuhan selama perkuliahan seperti kuota yang banyak dan sinyal yang bagus.

Selanjutnya untuk dapat melihat data penyerbaran angket manajemen diri dan kejenuhan belajar daring berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan dilakukannya uji normalitas Shapiro-wilk. Berikut pengujian normalitas Shapiro-wilk :

A R - R A N I R Y

Tabel 4.10

Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil	Manajemen diri	.906	36	.005
	Kejenuhan Belajar Daring	.968	36	.370

⁹⁰ Pawicara dan Conilie, *Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19*. ALVEOL: Jurnal Pendidikan Biologi, 1(1), h. 29-38

⁹¹ Lubis, dkk, *Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*, Psikostudia Jurnal Psikologi, 10(1), h. 31-39

Tabel di atas menunjukkan nilai sig manajemen diri sebesar 0.005, sedangkan nilai sig kejenuhan belajar daring 0.370. Dapat dikatakan bahwa nilai $\text{sig} > 0.005$ yaitu nilai sig manajemen diri $0.005 \geq 0.005$ sedangkan nilai sig kejenuhan belajar daring $0.370 \geq 0.005$. Dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya untuk mengetahui korelasi antara variabel x dan variabel y yaitu dengan menggunakan korelasi product moment. Indikator kekuatan hubungan antara dua variabel ditunjukkan dalam simbol x dan y. jika nilai yang ditunjukkan lebih besar dari nol, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang positif antara dua variabel tersebut, sebaliknya apabila nilai yang ditunjukkan lebih kecil dari nol, maka hubungan yang terjadi antara dua variabel tersebut disebut negatif. Untuk lebih jelasnya berikut kriterianya:

0	: Tidak ada korelasi antara dua variabel
0-0,25	: Korelasi sangat lemah
0,25-0,5	: Korelasi Cukup
0,5-0,75	: Korelasi Kuat
0,75-0,99	: Korelasi sangat kuat
1	: Korelasi hubungan sempurna positif
-1	: Korelasi hubungan sempurna negatif

Untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel dapat dilakukan pengujian korelasi product moment sebagai berikut :

Tabel 4.11
Uji Korelasi Product Moment

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.288
	Sig. (2-tailed)		.088
	N	36	36
Y	Pearson Correlation	.288	1
	Sig. (2-tailed)	.088	
	N	36	36

Dilihat dari tabel di atas menunjukkan nilai kriteria berada pada 1 yang dimana korelasi hubungan sempurna positif dan dapat dilihat juga bahwa nilai sig dari kedua variabel yaitu 0.088 yang jika dibandingkan $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($0.088 < 0.391$) yang artinya tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Yang mana dapat dikatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dasar pengambilan keputusan ialah tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar dengan tingkat manajemen diri yang rendah menyebabkan mahasiswa menjadi jenuh dalam belajar. Tidak hanya itu mahasiswa juga merasa stress dan bosan dengan sistem pembelajaran yang berubah dari tatap muka menjadi daring. Sama halnya dengan penelitian Nurmala, yang dimana permasalahan selama pembelajaran daring menjadi sumber stress pada responden disebabkan oleh perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring serta kebutuhan atas kuota yang banyak dan sinyal atau jaringan yang kuat.⁹² Begitu juga dengan penelitian Herdiana, dkk menyatakan bahwa yang menjadi salah satu permasalahan selama pembelajaran daring adalah keterbatasan alat elektronik dan jaringan internet yang tidak stabil, jaringan yang sering tidak stabil menyebabkan video yang diterima selama perkuliahan menjadi terputus-putus sehingga proses belajar menjadi tidak optimal dan timbul kebosanan karena harus mencari lokasi atau tempat dengan jaringan yang stabil.⁹³

⁹²Nurmala, dkk. *Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 5(2),2020, h. 13–23

⁹³Herdiana dkk, *Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya*. (Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan), 2(1),2021, h. 293–307

C. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis penelitian yang telah diperoleh menggunakan pengujian korelasi product moment dapat menjawab rumusan masalah. Hasil pengujian tersebut diolah untuk mengetahui standarisasi tingkat manajemen diri dan kejenuhan belajar daring mahasiswa. Setelah mengetahui hasil tersebut barulah dilakukan pengujian korelasi untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring. Dari hasil pengujian hipotesis ialah sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Ho: Tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh normal sehingga memenuhi syarat untuk pengujian hipotesis. Dari hasil uji korelasi product moment menunjukkan nilai r_{hitung} (0.088) lebih kecil dari r_{tabel} (0.391), pada taraf signifikan 5% atau dapat diformulasikan sebagai berikut $0.088 < 0.391$.

Hal ini disebabkan dengan datangnya virus pada 2019 yaitu covid. covid memberikan dampak yang cukup besar dalam dunia pendidikan, salah satunya kegiatan belajar mengajar harus dilakukan secara daring (dalam jaringan). Perubahan yang signifikan ini membuat pelajar memiliki tekanan baru karena harus menyesuaikan pola hidup, kebiasaan belajarnya serta adanya tantangan teknologi. Pandemic juga menyebabkan pelajar berpotensi terkena masalah

kesehatan mental berupa depresi, ketakutan dan kekhawatiran hingga kelelahan secara fisik dan emosi yang juga mempengaruhi kebiasaan belajar.

Sistem pembelajaran jarak jauh atau belajar daring yang dilakukan secara mendadak membuat mahasiswa kurang memiliki persiapan untuk menghadapi perubahan pola belajar yang cukup kontras. Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar mandiri dan bertanggung jawab terhadap seluruh proses belajarnya dengan adanya tantangan untuk menyesuaikan diri dengan media belajar yang baru, namun pada sebenarnya mahasiswa harus bisa mengoperasikan media online atau media belajar online demi perkembangan metode pembelajaran yang semakin berkembang namun masih ada siswa yang masih kurang matang dalam mengoperasikan platform media sosial atau proses belajar online dikarenakan tidak pernah mengenalinya sebelumnya. Mahasiswa membutuhkan keterampilan manajemen diri yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol perilakunya sehingga proses pembelajaran tidak terganggu dan dapat mengurangi munculnya kejenuhan belajar.

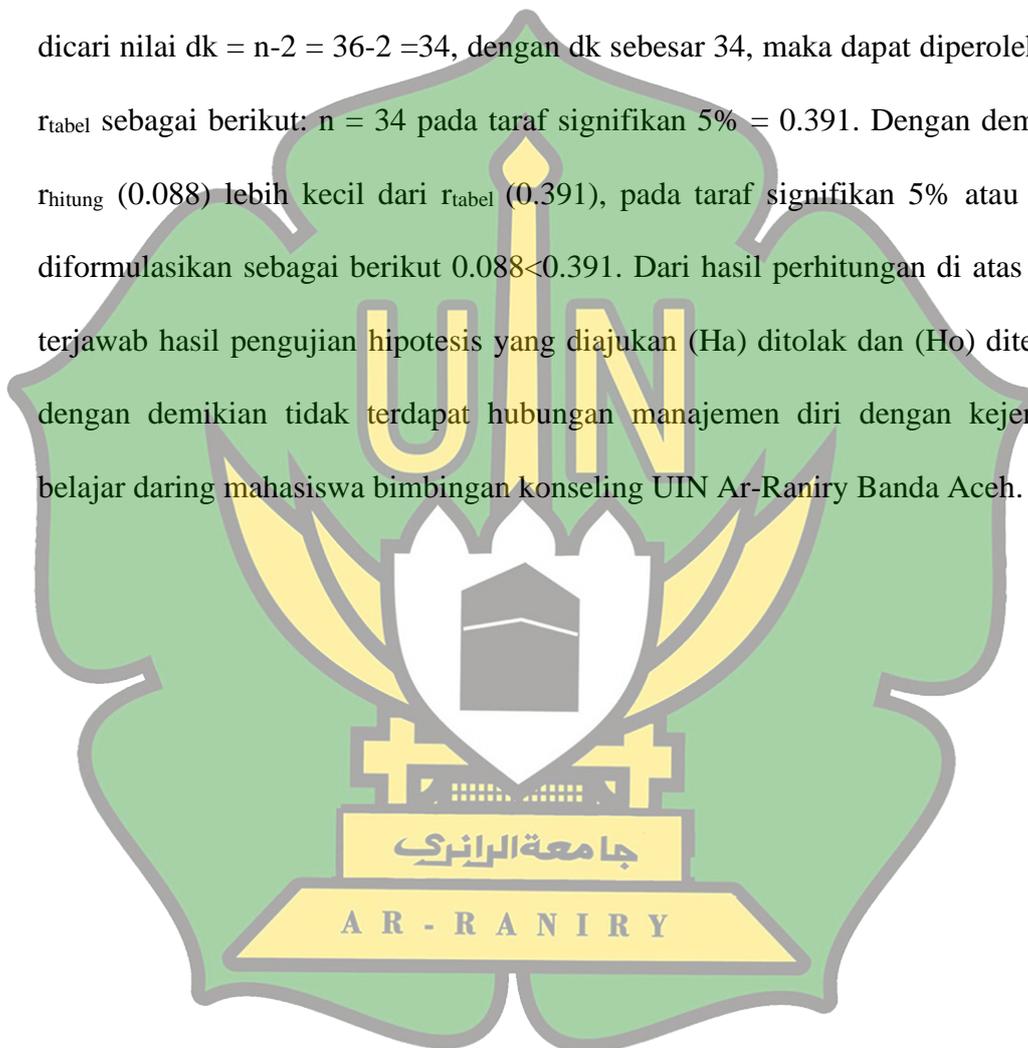
Kejenuhan belajar dalam dunia psikologi disebut dengan *learning plateau* namun seiring berjalannya waktu kejenuhan belajar disebut sebagai *school burnout*. Secara istilah, kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana tidak adanya perubahan dalam suatu proses pembelajaran yang berlangsung dalam waktu yang lama. Secara umum menjelaskan kejenuhan sebagai suatu sindrom psikologis, dimana seseorang yang mengalami kejenuhan akan merasakan perasaan tidak berdaya, putus asa serta munculnya konsep dan sikap diri negatif.

Aspek-aspek yang ada dalam kejenuhan belajar yaitu kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*) dan menurunnya keyakinan individu (*professional inefficacy*). Dalam hal ini diperlukan manajemen diri dalam diri individu untuk meminimalisir kejenuhan belajar daring yang dirasakan oleh mahasiswa. Dikarenakan manajemen diri berhubungan erat dengan fungsi psikologis manusia, dimana individu diharapkan mampu memantau perilaku atau keadaannya dan menentukan tujuannya sehingga individu dapat memotivasi dan memandu dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya.

Teknik manajemen diri memiliki sisi positif untuk individu diantaranya: meningkatkan perhatian, meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik dan mengurangi perilaku maladaptif. Peningkatan keterampilan manajemen diri ditujukan untuk membantu individu terlibat secara langsung dalam mengatur dan mengontrol diri atau perilakunya. Sehingga secara teoritis, teknik manajemen diri mampu membantu mahasiswa mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar daring dengan melibatkan diri dalam langkah-langkah dasar yang ada pada program perubahan perilaku sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Ary Tria, dkk yang dimana penelitiannya bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring dimasa covid-19. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan *self management* secara efektif mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar daring dengan perolehan sig (2-

tailed) sebesar $0.000 < 0.05$.⁹⁴ Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa hasil perolehan menggunakan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi product moment yaitu diperoleh r_{hitung} 0,088, pada taraf signifikan 5%, yang lebih dahulu dicari nilai $dk = n - 2 = 36 - 2 = 34$, dengan dk sebesar 34, maka dapat diperoleh titik r_{tabel} sebagai berikut: $n = 34$ pada taraf signifikan 5% = 0.391. Dengan demikian r_{hitung} (0.088) lebih kecil dari r_{tabel} (0.391), pada taraf signifikan 5% atau dapat diformulasikan sebagai berikut $0.088 < 0.391$. Dari hasil perhitungan di atas maka terjawab hasil pengujian hipotesis yang diajukan (H_a) ditolak dan (H_o) diterima, dengan demikian tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa bimbingan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



⁹⁴Ary Tria, dkk. *Pelatihan Self Management Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol. 3 No 3, Oktober 2022. h.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

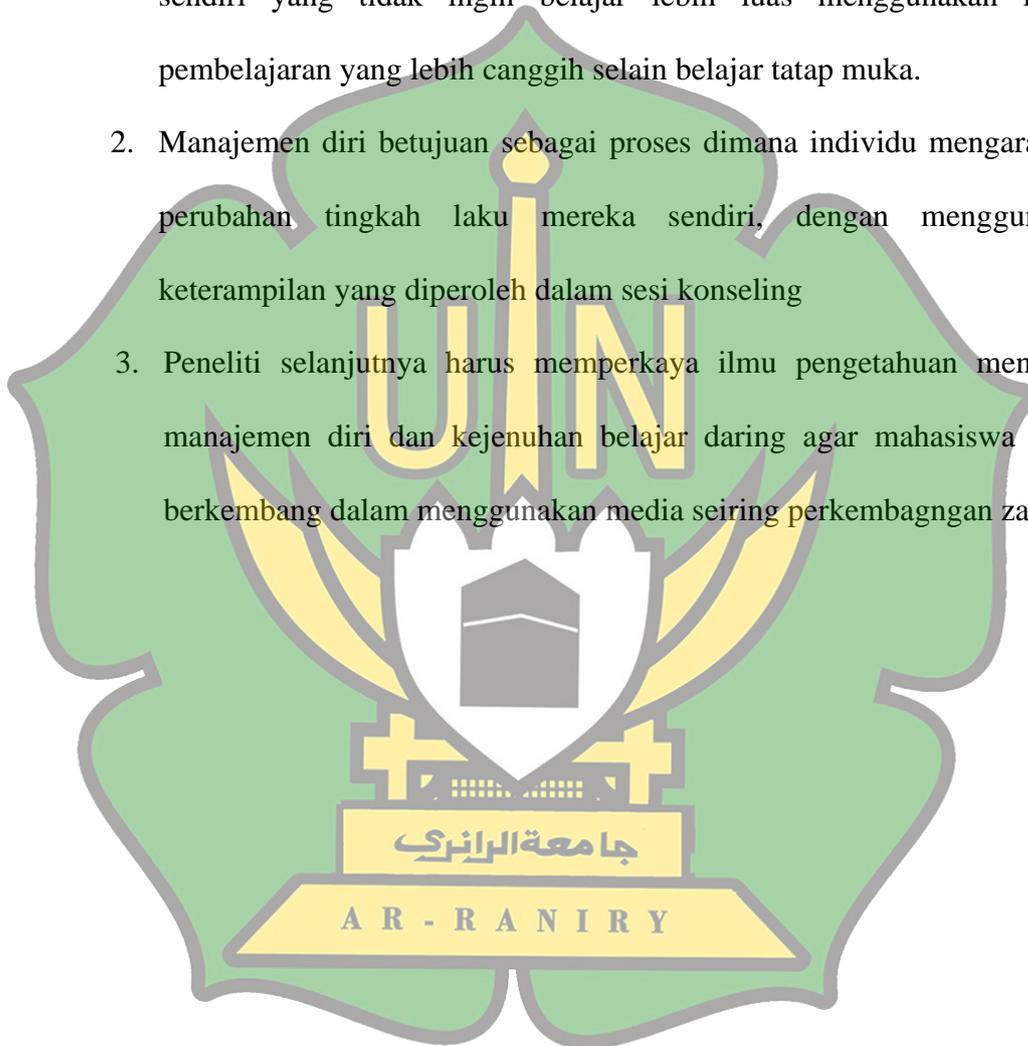
Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan Manajemen diri dengan Kejenuhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh tidak terdapat hubungan antara manajemen diri dan kejenuhan belajar daring mahasiswa dikarenakan ada faktor lain yang terdapat dalam kejenuhan belajar daring siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian peneliti menggunakan Uji t . Hasil pengujian Uji t menunjukkan t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu $0.088 < 0.391$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yang dimana tidak terdapat hubungan manajemen diri dengan kejenuhan belajar daring mahasiswa.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang harus diperhatikan berdasarkan temuan penelitian yang telah dijelaskan:

A R - R A N I R Y

1. Pembelajaran daring tidak membuat kejenuhan akan tetapi mahasiswa sendiri yang tidak ingin belajar lebih luas menggunakan media pembelajaran yang lebih canggih selain belajar tatap muka.
2. Manajemen diri bertujuan sebagai proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling
3. Peneliti selanjutnya harus memperkaya ilmu pengetahuan mengenai manajemen diri dan kejenuhan belajar daring agar mahasiswa dapat berkembang dalam menggunakan media seiring perkembangan zaman.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. 2019. *Profil Kejenuhan Belajar Mahasiswa. Jurnal Pedagogia*. Vol. 9. No. 2
- Ahmad Tanzeh. 2009. *Pengantar Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras)
- Annisa. 2021. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*.
- Ary Tria, dkk. 2022. *Pelatihan Self Management Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Dimasa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol. 3 No 3
- Aprilia, R. 2015. *Hubungan antara subjectif well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x*. Jurnal fakultas psikologi universitas bina darma Palembang.
- Argaheni, N. B. 2020. *Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya)
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- _____. 2013. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Bineka Akasara)
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Averill, J. R. 2018. *Personal Control Over Stimulie and it's Relationship to Stress*. (Psychological Buletin, No. 80)
- Azwar, S. 2013. *Penyusunan skala psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- _____. 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. (Pustaka Pelajar: Yogyakarta)
- Briesch, A., & Chofouleas, S. 2009. *Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988-2008)*. School Psychology Quarterly Vol.24 No.2
- Cholid Narbuko, Ahmadi. 2010. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara)

- Corey, G. 2015. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (Belmont: Brooks/ColeThomson Learning)
- Cormier, W. H., & Coermier, L. S. 2018. *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and cognitive behavioral intervartiations*. (California: Cole Publishing)
- D.R.P, Rengginas. 2005. *Peran Manajemen Diri dan Kemampuan Emosi dengan Pengambilan Keputusan*, (Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM)
- Dembo, Myron H. 2014. *Motivation and learning strategies for college success: a self-management approach*. (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc)
- Diena Ardini, 2017. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi," *ejournal psikologi* 5 no. 4
- Djamarah. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta)
- Emzir. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Fatmawati. 2020. *Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik*. Psikoborneo)
- Firmansyah. 2012. "Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa" <http://www.repository.upi.id>, PDF diakses 04 Februari 2016
- Gantina Komalasari. 2014. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks)
- Gie, T. L. 2000. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Perss)
- H. Suhartini. 1992. *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*. (Jurnal Psikologi, No. 1
- Hakim. 2004. *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara)
- Hamid Darmadi. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan & Sosial*, (Bandung: Alfabeta)

- Herdiana dkk. 2021. *Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya*. (Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan), 2(1), h. 293–307
- Howard, A., Morrison, J., & Collins, T. 2020. *Evaluating self management intervention: analysis of component combinations*. School Psychology Review Vol.49 No.2 <http://ilib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?datald=4107>
- Jacob, et. al. 2013. “*Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload*”, Journal of College Student Development, Vol. 44 No. 3
- Keraf, Gorys. 2018. *Diksi dan Gaya Bahasa*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama)
- King. 2012. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku*. (Jakarta: Salemba Humanika)
- Lorig, K., & Holman, H. 2003. *Self-management education: history, definition, outcomes and mechanism*. Ann Behav Med Vol.26
- M. Firyus, Abdillah. 2012. *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Yayasan Darut Taqwa Pasuruan*. Skripsi. (Malang: Fakultas Psikologi, UIN Maliki)
- Maharani, D. M. 2019. *Hubungan Antara Self-esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018-2019*. Universitas Negeri Semarang
- Makhfudz Junaidi. 2010. “*Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya*,” (skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Mar Atus Solihah. 2016. *Hubungan Religiusitas dan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dengan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Yogyakarta*, (FKIP:UNY) <https://core.ac.uk/download/pdf/78026304.pdf>
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Nasoetion, A.H. dan Barizi. 1979. *Metode Statistika*. (Jakarta: Gramedia)

- Ni'matul Fauzia. 2013. "Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada Siswa XI Jurusan Keagamaan di MAN Tempel Sleman", Skripsi, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Nindya Ayu. 2022. *Kejenuhan Belajar Mahasiswa Diinjau Dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi*, Jakarta: Unindra
- Ningsih, L. K. 2020. *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu Indramayu*. In Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nugroho J Setiadi. 2013. *Perilaku Konsumen Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group)
- Nurmianto E. 2015. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro)
- Nurmala, dkk. 2020. *Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), h. 13–23
- 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*
- Prijosaksono, A. 2001. *Self Manajemen Series*, (Jakarta: Gramedia)
- Rahayu, F. S., Fikriyah, Dianasari, & Nishfa, R. M. 2022. *Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi PGSD Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1)
- Ratuloli, May Syarah. *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik dan Upaya Guru BK dalam Mengatasinya (Studi terhadap Peserta Didik di Kelas VII SMP N 33 Padang)*. (STKIP PGRI:Sumatera Barat).
- Raqfika, Usnazigyah dkk. 2016. *Penerapan Konseling dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa*. *Jurnal Bimbingan konseling*. Vol.5 No.1
- Renn, R.W., David, G.A., & Tobias, M.H. 2011. *Empirical Examination of the Individual-Level Personality Based Theory of Self-Management Failure*. *Journal of Organizational Behaviors*.
- Sarafino, E.P. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. (New York: John Wiley & Sons, Inc)

- Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Yogyakarta : Mitra Cendikia)
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2) <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta)
- _____. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta)
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta)
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta)
- _____. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Alfabeta: Bandung)
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. (Jakarta: Sagung Seto)
- Sutjipto, 2021. "Apakah Anda Mengalami Burnout", www.depdiknas.go.id/jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.htm, diakses 12 November 2015.
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya)
- Tang, L., Zhang, F., Yin, R., & Fan, Z. 2021. *Effect of Interventions on Learning Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Psychology*, 12(February), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645662>
- The Liang, Gie. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press)
- _____. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien*. (Yogyakarta: Liberti)
- Usman Effendi. 2016. *Psikologi Konsumen* (Jakarta: Raja Wali Persada)

Lampiran 1

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-859/Un.08/FTK/KP.07.6/2/2021

TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
DEKAN FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
1. Dr. Masbur, S. Ag., M. Ag. Sebagai Pembimbing Pertama
2. Elviana, M. S. Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Ifranji
NIM : 170213026
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Diri dengan Kejenuhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2020/2021

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 04 Februari 2021
an, Rektor
Dekan.
Muallim Bazali

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2

9/11/23, 9:23 AM Document

**KEMENTERIAN AGAMA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7537321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-10247/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2023
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,
Prodi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : IFRANJI / 170213026
Semester/Jurusan : / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Lamujong

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN KEJENUHAN BELAJAR DARING MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 08 September 2023
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,


Berkas: 
Berlaku sampai : 20 Oktober 2023 Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

AR - RANIRY

<https://mahasiswa.siakad.ar-raniry.ac.id/e-mahasiswa/akademik/penelitian> 1/1

Lampiran 3

**KEMENTERIAN AGAMA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
B-311/Un.08/PBK/KP.07.5/09/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muslima, S.Ag., M.Ed
NIP : 197202122014112001
Jabatan : Ketua Prodi Bimbingan Konseling FTK UIN Ar-Raniry

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ifranji
NIM : 170213026
Prodi : Bimbingan Konseling FTK UIN Ar-Raniry

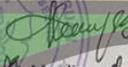
Benar yang namanya tersebut diatas telah melaksanakan penelitian/ Pengumpulan data mulai tanggal 08 s/d 20 September 2023 dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul : **"Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejenuhan Belajar Daring Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh"**.

Sesuai surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor: B-10247/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2023, tanggal 08 September 2023.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

Banda Aceh, 20 September 2023
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling


Muslima



Lampiran 4

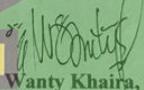
No	NIM	Nama Mahasiswa	JK	T.M	Semester Aktif
1	200213001	SHYLYA ZUHRA	P	2020	2020
2	200213002	JUSRIA PEMARANIKA BR SEMBIRING	P	2020	2020
3	200213003	NURWILA NISFU	P	2020	2020
4	200213004	CICI NURLIZA	P	2020	2020
5	200213005	ALISHA ZAHARA SAADIYA	P	2020	2020
6	200213007	INTAN VENIA SARI	P	2020	2020
7	200213008	YUMNA SIMEHATE	L	2020	2020
8	200213009	ZULFADLAN ASRA	P	2020	2020
9	200213010	NURAINI	P	2020	2020
10	200213012	NAJIATI	P	2020	2020
11	200213013	NAZHATUL IZZATI	P	2020	2020
12	200213014	ALFIA TUTNUR PUTRI	P	2020	2020
13	200213016	VINA CHAIRA AMALIA	P	2020	2020
14	200213017	NELLY FARIDA	P	2020	2020
15	200213018	ULFA FITRIA	P	2020	2020
16	200213019	FIFI RISKA	P	2020	2020
17	200213020	PUTROE AISYURA	P	2020	2020
18	200213022	DESY MAULIZA	P	2020	2020
19	200213023	NADILA VITA YOLA	P	2020	2020
20	200213024	RADHA FADILA	L	2020	2020
21	200213025	TENGGU FEBRI IRWANSYAH	P	2020	2020
22	200213026	CUT PUTRI HAFIZAH	P	2020	2020
23	200213027	PUJA NURFATHANAH	P	2020	2020
24	200213028	CUT INTAN NURUL KHAIRANI	L	2020	2020
25	200213029	ANDRI AGUSMA	P	2020	2020
26	200213030	RIZKA MUSLIMA	P	2020	2020
27	200213031	NAZIRAH	P	2020	2020
28	200213033	AMRINA YUSRA	P	2020	2020
29	200213034	DILLA RAMADHANI	P	2020	2020
30	200213036	NURLISA	L	2020	2020
31	200213037	MUHAMMAD FADHLUN	P	2020	2020
32	200213038	NURUL AMALIA	P	2020	2020
33	200213039	SALSABILA	L	2020	2020
34	200213041	IMAM HAMDANI	P	2020	2020
35	200213042	CUT LISA ELIDAR RAMADHANI	P	2020	2020
36	200213045	TRIZANA PUTRI RAMADHANI	P	2020	2020
37	200213047	KHAIRA MAYYASYA DINI	P	2020	2020

Lampiran 5

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Kejenuhan Belajar Daring
Nama : Ifranji
NIM : 170213026

PPERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	BAIK
KONTRUK	BAIK
ISI	BAIK

Banda Aceh, Juli 2023
Penimbangan Instrumen

Wanty Khaira, M. Ed

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Manajemen Diri

Nama : Ifranji

NIM : 170213026

PPERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	BATE
KONTRUK	BATE
ISI	BATE

Banda Aceh, Juli 2023
Penimbangan Instrumen



Wanty Khaira, M. Ed

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Manajemen Diri

Nama : Ifranji

NIM : 170213026

PPERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	Baik
KONTRUK	Baik
ISI	Baik

Banda Aceh, 3 Juli 2023
Penimbangan Instrumen



Desi Arliani, M. Pd

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Kejenuhan Belajar Daring

Nama : Ifranji

NIM : 170213026

PPERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	Baik
KONTRUK	Baik
ISI	Baik

Banda Aceh, 3 Juli 2023
Penimbangan Instrumen


Desi Arliani, M. Pd

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Lampiran 6

KUESIONER MANAJEMEN DIRI

Angket ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa memajemen diri saat perkuliahan daring. Menurut Kanfer manajemen diri terdapat empat aspek, dimana setiap sub aspek terdapat beberapa indikator yang didalamnya memunculkan sejumlah pertanyaan sebanyak 36 item. Disini mahasiswa diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan tersebut dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jawaban yang telah dipilih dapat melihat sejauh mana manajemen diri mahasiswa tersebut.

Petunjuk Pengisian Kuesioner Penelitian

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang dianggap dapat menggambarkan manajemen diri mahasiswa. Mohon memberikan tanda centang (✓) dan masukkan pada pilihan jawaban yang tersedia pada setiap item pernyataan kuesioner dibawah ini dan disertakan dengan keterangan jika ada.

Contoh:

Pernyataan	SL	SR	KK	TP
Saya berani membaca di depan kelas	✓			

Keterangan:

SL : Apabila pertanyaan tersebut **selalu** untuk dipakai

SR : Apabila pertanyaan tersebut **sering** untuk dipakai

KK : Apabila pertanyaan tersebut **kadang-kadang** untuk dipakai

TP : Apabila pertanyaan tersebut **tidak pernah** untuk dipakai

KUESIONER
MANAJEMEN DIRI

NO	Pernyataan	SL	SR	KK	TP	KET
1	Saya berusaha tiba di kampus sebelum perkuliahan dimulai					
2	Saya enggan datang ke kampus tepat waktu					
3	Saya menyelesaikan tugas kuliah sebelum diminta oleh dosen					
4	Saya senang ketika dosen tidak dapat hadir dalam kegiatan perkuliahan					
5	Saya kuliah hanya sekedar melepas diri dari kampung halaman					
6	Saya hanya sekedar kuliah tanpa mengejar prestasi apapun					
7	Saya lebih mudah memahami materi yang diajarkan saat melakukan pembelajaran daring					
8	Saya tidak dapat menguasai pembelajaran daring karena tidak bisa mengoperasikan computer					
9	Saya menyiapkan diri saat kuliah akan di mulai					
10	Menetapkan tujuan belajar tidak perlu dilakukan					
11	Saya kuliah karena di suruh oleh orang lain (teman/suami/istri/tutor)					
12	Saya merasa takut atau malu untuk mengemukakan pendapat					

	pada diskusi online					
13	Saya merasa kurang semangat ketika menghadapi tugas yang sulit					
14	Saya menyiapkan waktu untuk belajar dan menyiapkan materi dalam diskusi online					
15	Mencari informasi berbagai sumber membuang-buang waktu					
16	Saya selalu mencatat point penting yang disampaikan dosen					
17	Saya tidak pernah menyiapkan materi sesuai dengan silabus					
18	Saya bersikap diam dan tidak merespon apapun ketika dosen menjelaskan materi					
19	Saya menyiapkan banyak referensi untuk dibahas dalam perkuliahan					
20	Saya beranggapan bahwa dosen tidak akan mempermasalahakan jika saya tidak mengikuti sesi pembelajaran secara online					
21	Saya mempunyai keberanian dan rasa percaya diri saat melakukan pembelajaran daring					
22	Saya tidak pernah membuat catatan setiap materi yang disampaikan di dalam perkuliahan					
23	Saya tidak pernah melakukan hal-hal bermanfaat selama kuliah					

	daring					
24	Saya sering mengikuti kuliah daring di luar dengan mematikan camera karena tidak penting penjelasan yang diberikan					
25	Saya selalu melakukan evaluasi diri di setiap semester					
26	Saya tidak pernah mau mencari sumber motivasi untuk semangat dalam kuliah daring					
27	Saya memikirkan baik dan buruknya terlebih dahulu dari sebuah keputusan yang akan saya ambil					
28	Saya tidak bisa memberi keputusan terbaik untuk solusi masalah dalam kelompok					
29	Saya cukup mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas saja tanpa harus mepedulikan hasil apa yang harus saya capai setelah pembelajaran itu					
30	Pembelajaran daring membuat proses pembelajaran lebih terorganisasi					
31	Jadwal saya tidak teratur sehingga target penyelesaian tugas berantakan					
32	Saya lebih sering berinteraksi dalam pembelajaran daring.					
33	Saat saya mengevaluasi, saya merasa puas karena semua kegiatan saya berjalan sesuai dengan rencana					
34	Saya tidak bisa menjadi ketua kelompok saat diskusi					
35	Pembelajaran daring membuat saya menemukan pengetahuan baru					
36	Saya mengunjungi website saat memerlukan materi belajar saja					

KUESIONER KEJENUHAN BELAJAR DARING

Angket ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kejenuhan belajar daring mahasiswa saat perkuliahan daring. Menurut Rafqika kejenuhan belajar daring memiliki tiga aspek, dimana setiap sub aspek terdapat beberapa indikator yang didalamnya memunculkan sejumlah pertanyaan sebanyak 24 item. Disini mahasiswa diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan tersebut dengan alternative jawaban selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jawaban yang telah dipilih dapat melihat sejauh mana manajemen diri mahasiswa tersebut.

Petunjuk Pengisian Kuesioner Penelitian

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan yang dianggap dapat menggambarkan manajemen diri mahasiswa. Mohon memberikan tanda centang (✓) dan masukkan pada pilihan jawaban yang tersedia pada setiap item pernyataan kuesioner dibawah ini dan disertakan dengan keterangan jika ada.

Contoh:

Pernyataan	SL	SR	KK	TP
Saya berani membaca di depan kelas	✓			

Keterangan:

SL : Apabila pertanyaan tersebut **Selalu** untuk dipakai

SR : Apabila pertanyaan tersebut **Sering** untuk dipakai

KK : Apabila pertanyaan tersebut **Kadang-kadang** untuk dipakai

TP : Apabila pertanyaan tersebut **Tidak Pernah** untuk dipakai

KUESIONER

KEJENUHAN BELAJAR DARING

NO	Pernyataan	SS	SR	KK	TP	KET
1	Saya merasa letak geografis tiap daerah yang berbeda-beda menyebabkan sinyal yang ditangkap juga berbeda-beda					
2	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan daring yang saya jalani					
3	Perkuliahan daring memudahkan saya mengirimkan tugas					
4	Bahan ajar yang ditampilkan melalui website membuat saya lebih memahami materi yang dipelajari					
5	Saya kelelahan dan mata saya sakit saat belajar menggunakan Google Meet					
6	Saya kesulitan mengutarakan materi yang sudah lama					
7	Mata saya lelah menatap layar handphone/laptop					
8	Saya mencari tempat yang nyaman saat pembelajaran daring					
9	Saya menginginkan agar guru cepat selesai mengajar					
10	Saya merasa malas karena adanya distraksi serta konsentrasi yang buyar dikarenakan kebisingan, listrik mati, dan lemotnya hp, laptop					
11	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani selama daring					
12	Saya merasa keberatan dalam pembelian kuota internet yang banyak dalam pembelajaran daring					
13	Jadwal perkuliahan yang padat membuat mahasiswa					

	ketinggalan saat perkuliahan online					
14	Walaupun pelajaran daring tidak bertatap muka, saya tetap dapat memahami penjelasan dosen					
15	Pembelajaran daring membuat saya kurang termotivasi karena tidak dapat berinteraksi secara langsung					
16	Aaya adalah mahasiswa yang terlibat aktif di dalam kelas					
17	Saya memastikan untuk tidak kehabisan kuota saat belajar daring					
18	Saya tidak bisa fokus saat belajar daring					
19	Saya terkendala sinyal saat melakukan pembelajaran daring menggunakan Google Meet					
20	Materi yang diberikan dosen mudah dipahami					
21	Materi pelajaran yang disampaikan langsung lebih mudah dipahami dari pada daring					
22	Persiapan infrastruktur teknologi dan informasi untuk pembelajaran daring memerlukan biaya yang besar					
23	Dengan pembelajaran online saya menemukan pengetahuan-pengetahuan baru yang belum saya dapat dari pembelajaran di kelas.					
24	Saya semangat mencatat materi yang diberikan guru secara online					

Lampiran 7

Uji Validitas Manajemen Diri

No Item	r _{hitung}	r _{tabel}	Kriteria
1	0.519	0.361	Valid
2	0.442	0.361	Valid
3	0.531	0.361	Valid
4	0.370	0.361	Valid
5	0.175	0.361	Tidak valid
6	0.599	0.361	Valid
7	0.004	0.361	Tidak valid
8	0.588	0.361	Valid
9	0.400	0.361	Valid
10	0.092	0.361	Tidak valid
11	0.089	0.361	Tidak valid
12	0.711	0.361	Valid
13	0.423	0.361	Valid
14	0.657	0.361	Valid
15	0.502	0.361	Valid
16	0.689	0.361	Valid
17	0.288	0.361	Tidak valid
18	0.301	0.361	Tidak valid
19	0.331	0.361	Tidak valid
20	0.691	0.361	Valid
21	0.617	0.361	Valid
22	0.671	0.361	Valid
23	0.289	0.361	Tidak valid
24	0.221	0.361	Tidak valid
25	0.135	0.361	Tidak valid
26	0.342	0.361	Tidak valid

27	0.468	0.361	Valid
28	0.592	0.361	Valid
29	0.444	0.361	Valid
30	0.618	0.361	Valid
31	0.207	0.361	Tidak valid
32	0.732	0.361	Valid
33	0.184	0.361	Tidak valid
34	0.678	0.361	Valid
35	0.467	0.361	Valid
36	0.662	0.361	Valid
37	0.456	0.361	Valid
38	0.576	0.361	Valid
39	0.026	0.361	Tidak valid
40	0.696	0.361	Valid
41	0.626	0.361	Valid
42	0.314	0.361	Tidak valid
43	0.602	0.361	Valid
44	0.681	0.361	Valid
45	0.102	0.361	Tidak valid
46	0.324	0.361	Tidak valid
47	0.190	0.361	Tidak valid
48	0.157	0.361	Tidak valid
49	0.223	0.361	Tidak valid
50	0.286	0.361	Tidak valid
51	0.332	0.361	Tidak valid
52	0.331	0.361	Tidak valid

Uji Validitas Kejenuhan Belajar Daring

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria
1	0.283	0.361	Tidak Valid
2	0.015	0.361	Tidak valid
3	0.001	0.361	Tidak valid
4	0.500	0.361	Valid
5	0.145	0.361	Tidak valid
6	0.423	0.361	Valid
7	0.617	0.361	Valid
8	0.275	0.361	Tidak valid
9	0.467	0.361	Valid
10	0.528	0.361	Valid
11	0.202	0.361	Tidak valid
12	0.090	0.361	Tidak valid
13	0.031	0.361	Tidak valid
14	0.326	0.361	Tidak valid
15	0.245	0.361	Tidak valid
16	0.385	0.361	Valid
17	0.345	0.361	Tidak valid
18	0.041	0.361	Valid
19	0.518	0.361	Valid
20	0.021	0.361	Tidak valid
21	0.486	0.361	Valid
22	0.201	0.361	Tidak valid
23	0.105	0.361	Tidak valid
24	0.031	0.361	Tidak valid

25	0.119	0.361	Tidak valid
26	0.435	0.361	Valid
27	0.204	0.361	Tidak valid
28	0.136	0.361	Tidak valid
29	0.293	0.361	Tidak valid
30	0.471	0.361	Valid
31	0.503	0.361	Valid
32	0.318	0.361	Tidak valid
33	0.306	0.361	Tidak valid
34	0.208	0.361	Tidak valid
35	0.363	0.361	Valid
36	0.341	0.361	Tidak valid
37	0.129	0.361	Tidak valid
38	0.255	0.361	Tidak valid
39	0.199	0.361	Tidak valid
40	0.374	0.361	Valid
41	0.327	0.361	Tidak valid
42	0.050	0.361	Tidak valid
43	0.024	0.361	Tidak valid
44	0.533	0.361	Valid
45	0.229	0.361	Tidak valid
46	0.555	0.361	Valid
47	0.522	0.361	Valid
48	0.223	0.361	Tidak valid
49	0.372	0.361	Valid
50	0.000	0.361	Tidak valid

Lampiran 8

Uji Reliabilitas

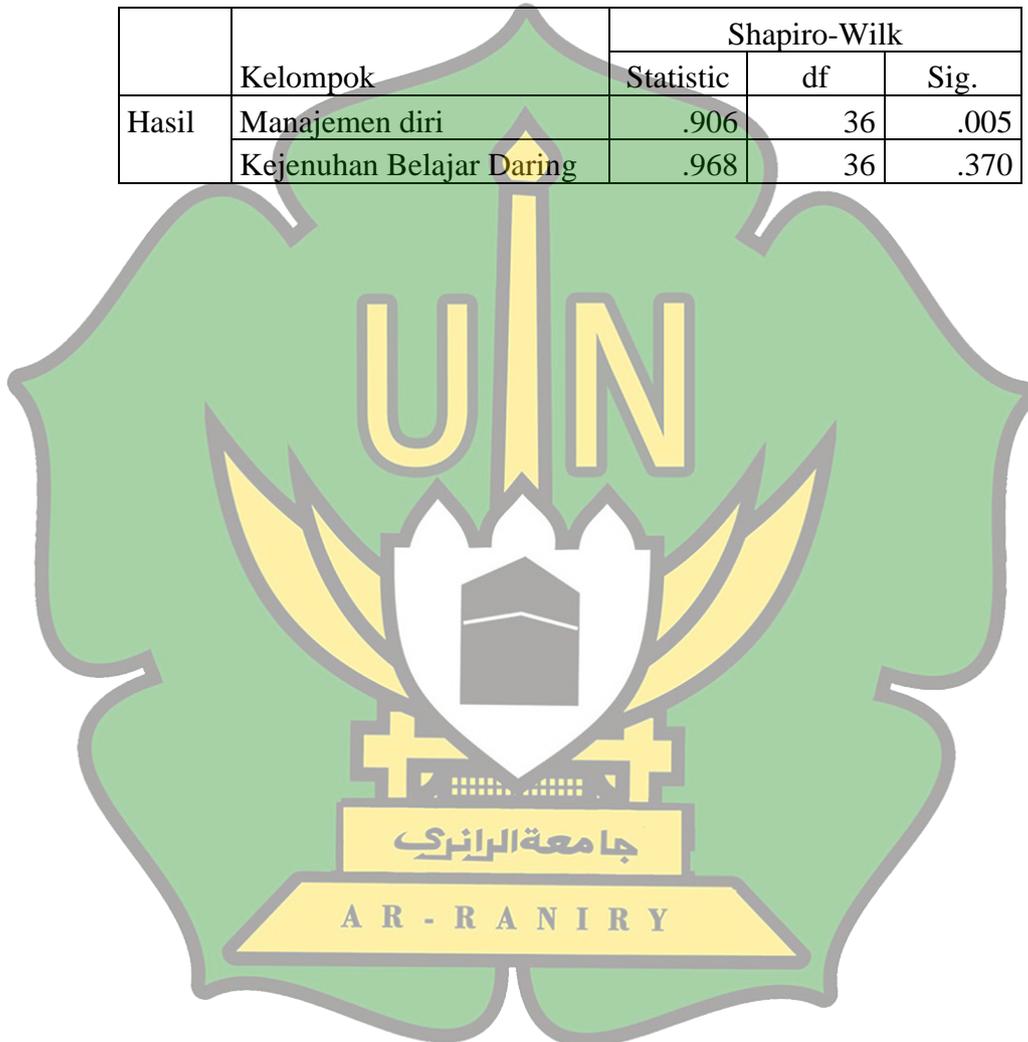
Cronbach's Alpha	N of Items
.440	2



Lampiran 9

Uji Normalitas Shapiro-Wilk

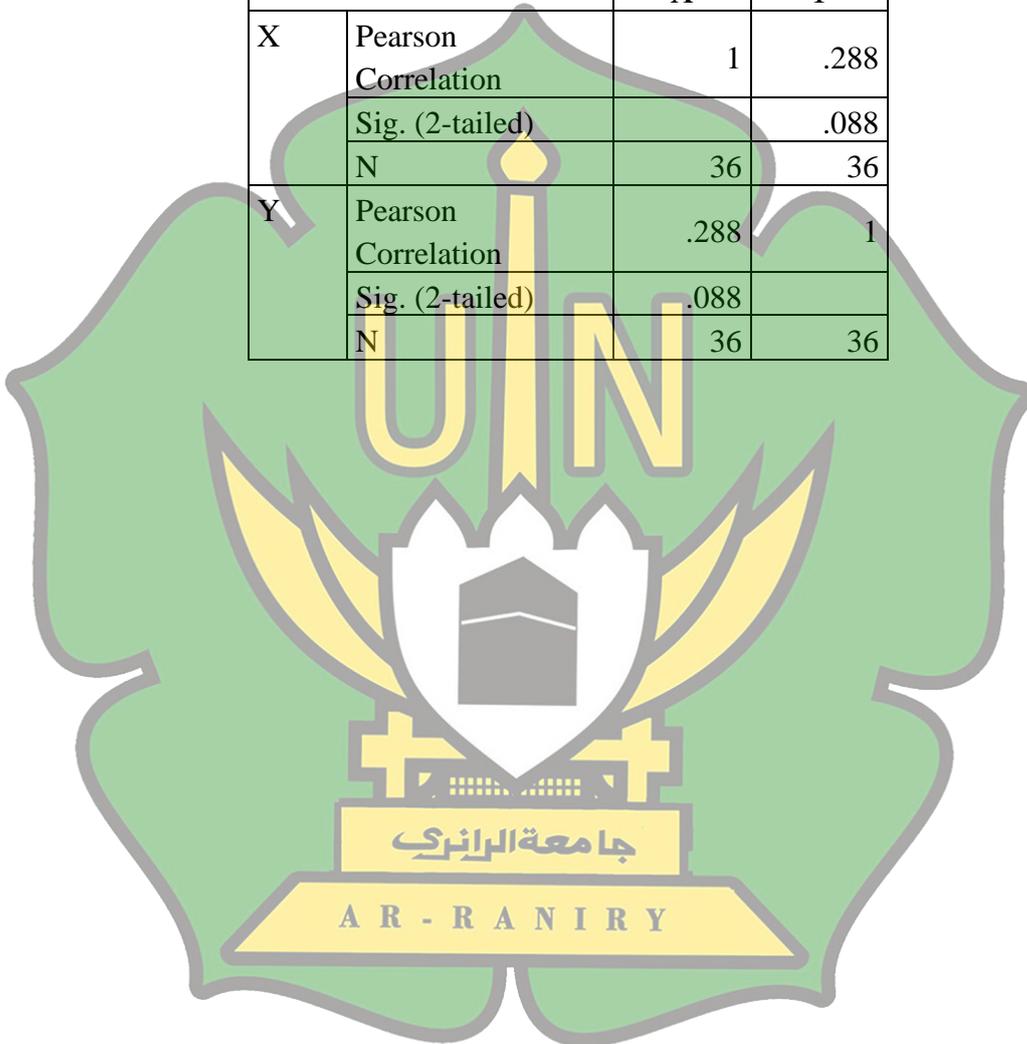
	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Manajemen diri	.906	36	.005
	Kejenuhan Belajar Daring	.968	36	.370



Lampiran 10

Uji Korelasi Product Moment

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.288
	Sig. (2-tailed)		.088
	N	36	36
Y	Pearson Correlation	.288	1
	Sig. (2-tailed)	.088	
	N	36	36



Lampiran 11



جامعة الرانيري
AR - RANIRY



DAFTAR RIWAYAT PENULIS

Nama : IFRANJI
NIM : 170213026
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling
Tempat/ Tanggal Lahir : Rambong Cut, 05 Agustus 2000
Alamat Rumah : Rambong Cut Kecamatan Seunagan, Kabupaten
Nagan Raya
Telp/HP : 0821 6585 7711
E-Mail : ifranji49@gmail.com

Data Orang Tua
Nama Ayah : Muhammad Jalil
Nama Ibu : Hasmanidar
Pekerjaan Ayah : PNS
Pekerjaan Ibu : PNS
Alamat Rumah : Rambong Cut Kecamatan Seunagan, Kabupaten
Nagan Raya

Riwayar Pendidikan

SD : SD Negeri 1 Kulu
SMP : SMP Negeri 1 Seunagan
SMA : SMA Negeri 1 Suenagan
Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh