


Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Maria Oktasari

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi

¹Nindya Ayu Pristanti, ²Rizki Ananda Syafitri, ³Yansen Alberth Reba¹Universitas Negeri Medan ²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,³Universitas Cendrawasih, Indonesia

Article History

Received : 14 Januari 2022

Revised : 15 Februari 2022

Accepted : 2 Maret 2022

How to cite this article (APA 6th)

Pristanti, N A., Syafitri, R A., Reba, Y A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107-117. DOI: 10.26539/pcr.41884The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.41884>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Nindya Ayu Pristanti, Universitas Negeri Medan, Indonesia and E-mail: nindyapristanti@unimed.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE

Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Pristanti, N A., Syafitri, R A., Reba, Y A. (2022)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA DITINJAU DARI *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI

¹Nindya Ayu Pristanti, ²Rizki Ananda Syafitri, ³Yansen Alberth Reba

¹Universitas Negeri Medan ²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,

³Universitas Cendrawasih, Indonesia

Abstract. Permasalahan mengenai perkembangan individu yang masih sering di bahas ialah mengenai perkembangan kognitif manusia. Salah satu aktifitas yang melibatkan kognitif manusia ialah belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional dengan populasi sebanyak 153 orang mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED yang terdaftar pada Agustus-Desember 2021 dan sampel penelitian sebanyak 111 orang siswa dan ditentukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Alat ukur pada penelitian ini berupa instrumen *self efficacy*, instrument regulasi emosi dan instrumen kejenuhan belajar dengan menggunakan skala model *Likert*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi sederhana dan regresi ganda. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada diri mahasiswa akan mampu mengurangi kejenuhan belajar, selain itu rendahnya regulasi emosi negatif pada diri mahasiswa akan mampu mengatasi kejenuhan belajar pada mahasiswa.

Keywords: *Self Efficacy*, Regulasi Emosi, Kejenuhan Belajar

Correspondence author: Nindya Ayu Pristanti, Universitas Negeri Medan, Indonesia, E-mail: nindyapristanti@unimed.ac.id



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Setiap manusia akan melalui dinamika dalam rentang kehidupan. Individu yang terlahir akan memiliki tugas-tugas perkembangan. Setiap tahap perkembangan akan dilalui sesuai dengan usianya, jika tidak dilalui perkembangan manusia akan terhambat. Santrock (2013) memaknai perkembangan sebagai pola perubahan yang dimulai sejak pembuahan, yang berlanjut sepanjang rentang hidup. Perubahan yang ada pada manusia terbagi dua, perubahan kualitatif dan perubahan kuantitatif. Perubahan kualitatif identik dengan perkembangan individu meliputi psikis, sedangkan perubahan kuantitatif biasa disebut dengan pertumbuhan individu meliputi fisik. Permasalahan mengenai perkembangan individu yang masih sering di bahas ialah mengenai perkembangan kognitif manusia. Salah satu aktifitas yang melibatkan kognitif manusia ialah belajar. Aktivitas belajar yang dialami seseorang tidak selamanya akan berjalan baik-baik saja, terkadang ada beberapa kendala yang dilami sehingga aktivitas belajar terasa sulit (Pawicara & Conilie, 2020).

Aktivitas belajar yang terasa sulit akan membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan merupakan tekanan yang dialami seseorang, setiap orang yang mengalami kejenuhan akan berusaha untuk melepaskan tekanan yang dirasakannya (Rahayu et al., 2022). Tuntutan pekerjaan akademik yang tinggi mampu mempengaruhi kondisi emosional seseorang sehingga merasa lelah (Adisusilo & Sutarjo, 2014). Tekanan yang berlebihan merupakan kondisi yang dapat membuat seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar dan memicu stres karena tidak bisa menyelesaikan tuntutan yang ada (Siregar & Putri, 2020). Kejenuhan belajar akan berdampak pada kelelahan yang di alami seseorang sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungannya dengan orang lain (Tang et al., 2021). Kejenuhan bukan saja di sebabkan beban belajar, tetapi mereka juga merasa tidak tertarik dengan tugas mereka yang menyebabkan hilangnya motivasi belajar (Maslach & Leiter, 2015).

Salah satu faktor penyebab kejenuhan belajar ialah kelelahan (Zhang et al., 2021), sebuah tinjauan sistematis di China menyebutkan bahwa 25,8-52,1% mahasiswa memiliki tingkat kelelahan dalam belajar yang memicu kejenuhan dalam belajar (Chunming et al., 2017). Widari et al. (2014) meyakini bahwa hal yang mempengaruhi kejenuhan belajar seseorang berasal dari kelelahan pikiran sehingga bisa membuat hilangnya motivasi di dalam diri untuk belajar, selain itu kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar sehingga mampu membuatnya menjadi stres dan terbebani oleh pelajaran, kemudian kelelahan yang di alami tersebut akan membuat seseorang berpikir bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidak mendatangkan hasil, seperti hasil belajar yang tidak maksimal.

Kejenuhan dalam belajar merupakan masalah yang sering dialami, kejenuhan belajar yang dialami akan membuat seseorang merasa bahwa usahanya tidak memiliki arti apa apa (Hanina et al., 2021). Seseorang belajar di dukung dengan adanya kekuatan mental di dalam dirinya, kekuatan mental itu berupa keinginan dan harapan yang membentuk suatu keyakinan di dalam diri untuk belajar, hal itu disebut dengan *self efficacy* (Yolandita & Fauziah, 2021). Hasil penelitian Apriningrum & Utami (2021) menyatakan semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka akan semakin kecil kemungkinan seseorang mengalami kejenuhan belajar, keberadaan *self efficacy* memiliki peran penting bagi seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas belajarnya. seseorang yang memiliki *self efficacy* dapat ditandai dengan adanya, kemampuan mengerjakan tugas dengan keterampilan yang dimiliki, kemudian mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuan dan mampu bersikap positif dalam menghadapi setiap situasi (Arsono et al., 2021). *Self efficacy* pada seseorang akan memotivasinya untuk bisa melakukan sesuatu yang ingin di capai dalam belajar (Yolandita & Fauziah, 2021).

Kejenuhan belajar yang di alami siswa akan menimbulkan ketidaknyamanan dalam belajar, sehingga menimbulkan rasa malas untuk belajar dan mengerjakan tugas (Sedyawati, 2021). Kelelahan emosi yang di alami seseorang dalam belajar akan mampu menghambatnya dalam mengarahkan pikiran untuk belajar, seharusnya setiap orang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri mereka terhadap apa yang akan di capai (Putrie, 2021). Seseorang yang memiliki keterampilan pengaturan diri (*self regulation*) akan lebih termotivasi untuk keberhasilan akademiknya (Damaianti, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Putrie (2021) terhadap 147 responden menyatakan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap prestasi belajar, semakin tinggi regulasi di dalam diri seseorang maka akan mampu mengarahkannya untuk terhindari dari kejenuhan belajar. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang mengontrol dan mengekspresikan emosi yang dimiliki (Nuz'amidhan et al., 2020). Kemampuan seseorang untuk bisa meregulasikan emosi yang ada di dalam dirinya akan membantunya untuk bisa mengendalikan diri serta mengatasi rasa cemas, sedih atau marah. Regulasi emosi dipengaruhi oleh rasa tenang (*calming*) dan kemampuan untuk fokus (*focusing*). Kedua bagian ini merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikelola oleh seseorang agar dapat membantu mengelola perasaan dengan baik dan memusatkan pikiran dalam belajar sehingga akan lebih mudah mengatasi kejenuhan dalam belajar.

Banyaknya penelitian mengenai kejenuhan belajar, menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu hal yang penting untuk di kaji lebih dalam lagi. Penelitian yang dilakukan terkait kejenuhan belajar ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian mengenai kejenuhan belajar yang terdahulu. Salah satu perbedaan yang paling signifikan ialah penelitian ini melibatkan ketiga variabel secara bersama-sama. Penelitian ini berfokus untuk melihat bagaimana kontribusi *self efficacy* dan regulasi emosi dengan kejenuhan belajar. Hal ini di anggap penting karena untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa dibutuhkan sebuah keyakinan di dalam diri untuk belajar hal ini di sebut dengan *self efficacy*, selain itu kejenuhan belajar yang di alami akan menimbulkan ketidaknyamanan di dalam belajar yang bisa mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan hal ini akan menghambatnya untuk belajar. Kondisi nyaman yang di peroleh membutuhkan pengendalian di dalam diri yang disebut dengan regulasi emosi.

Beranjak dari hal yang telah tertera sebelumnya, maka penulis melakukan penelitian terkait *self efficacy* regulasi emosi dan kejenuhan belajar, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa. Sehingga hasil penelitian ini nantinya akan menunjukkan besarnya kontribusi *self efficacy* dengan kejenuhan belajar, regulasi emosi dengan kejenuhan belajar dan *self efficacy* regulasi emosi dengan kejenuhan belajar.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif korelasional untuk melihat hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang terdaftar pada Agustus-Desember 2021 berjumlah 153 orang mahasiswa. Penentuan sampel untuk mewakili jumlah populasi yang ada menggunakan rumus *Slovin* sehingga di peroleh besaran sampel yang akan di gunakan pada penelitian ini sebesar 111 orang dengan *sig* 0,05. Setelah itu agar sampel terwakilkan dari setiap kelas, maka digunakan teknik *Proportional Random Sampling* agar terdapat perbandingan yang seimbang antara besarnya sampel dengan populasi dari masing-masing kelas.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Terdapat 3 instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu, instrumen kejenuhan belajar dengan indikator keletihan berfikir, keletihan emosional dan tidak menandatangani hasil (Vitasari, 2016). Instrumen *self efficacy* dengan indikator keyakinan akan kemampuan diri, objektif, optimis, dan rasional (Lauster, 2006). Instrumen regulasi emosi dengan indikator pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon (Gross, 2007).

Instrumen diujicobakan kepada 50 orang mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang terdaftar pada Agustus-Desember 2021. Instrumen telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS versi 20.00. Nilai Validitas diperoleh dengan membandingkan $r_{hitung} \geq$ dengan r_{tabel} pada $n=50$ dan *Sig.* 0,05 yaitu 0,2732.

Dari hasil penghitungan validitas dengan menggunakan SPSS versi 20.00 dapat dilihat bahwa $r_{hitung} \geq$ dengan r_{tabel} , terdapat 3 jenis instrumen dengan jumlah item pernyataan yang berbeda-beda. Instrumen kejenuhan belajar terdiri dari 18 item pernyataan setelah membandingkan $r_{hitung} \geq$ dengan r_{tabel} pada $n=50$ dan Sig. 0,05 yaitu 0,2732 terdapat 3 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid dikarenakan $r_{hitung} \leq$ dengan r_{tabel} . Instrumen *self efficacy* terdiri dari 18 item pernyataan setelah membandingkan $r_{hitung} \geq$ dengan r_{tabel} , terdapat 3 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid. Instrumen regulasi emosi terdiri dari 20 item pernyataan setelah membandingkan $r_{hitung} \geq$ dengan r_{tabel} , terdapat 5 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai *Alpha Cronbach* untuk variabel kejenuhan belajar sebesar 0,771, variabel *self efficacy* sebesar 0,753 dan variabel regulasi emosi sebesar 0,692. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* ketiga instrumen ini dinyatakan reliabel.

HASIL

Deskripsi Data

Deskripsi data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Interval* untuk mendeskripsikan data dari setiap variabel. Variabel dalam penelitian ini meliputi *self efficacy* (X_1), regulasi emosi (X_2), dan kejenuhan belajar (Y). Adapun deskripsi hasil penelitian.

Kejenuhan Belajar (Y)

Deskripsi data kejenuhan belajar yang berjumlah 111 responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kejenuhan Belajar (Y)

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
≥ 64	Sangat Tinggi (ST)	39	35.1
52 – 63	Tinggi (T)	57	51.4
40 – 51	Sedang (S)	15	13.5
28 – 39	Rendah (R)	0	0
≤ 27	Sangat Rendah (SR)	0	0
Total		111	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 51.4% atau sebanyak 57 orang dari 111 orang mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

Self Efficacy (X_1)

Deskripsi data *self efficacy* sebanyak 111 responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Efficacy* (X_1)

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
≥ 64	Sangat Tinggi (ST)	33	29.7
52–63	Tinggi (T)	67	60.4
40–51	Sedang (S)	11	9.9
28–39	Rendah (R)	0	0
≤ 27	Sangat Rendah (SR)	0	0
Total		111	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan sebanyak 67 orang mahasiswa memiliki *self efficacy* pada kategori tinggi sebesar 60.4%.

Regulasi Emosi (X_2)

Deskripsi data regulasi emosi yang berjumlah 111 responden dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi (X_2)

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
≥ 64	Sangat Tinggi (ST)	32	28.8
52 – 63	Tinggi (T)	59	53.2
40 – 51	Sedang (S)	20	18.0
28 – 39	Rendah (R)	0	0
≤ 27	Sangat Rendah (SR)	0	0
Total		111	100

Berdasarkan Tabel 3, terdapat 59 orang mahasiswa yang memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi sebesar 53,2%.

ANALISIS DATA

Sebelum uji hipotesis, maka dilakukan uji pesyaratan meliputi, Uji Normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* untuk membandingkan koefisien *Asymp. Sig.* atau *P-value* dengan taraf signifikansi 0,05. Uji Linieritas dengan menggunakan persamaan garis regresi, apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05 maka dapat dikatakan linier. Uji Multikolinearitas dengan mengetahui nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) untuk masing-masing prediktor. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi ganda dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 20.00

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogrov-Smirnov*. Jika *Asymp. Sig.* Atau *P-value* > dari 0,05 (taraf signifikansi), maka data berasal dari populasi berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data, nilai *Asymp. Sig. Self efficacy* sebesar 0.788, regulasi emosi sebesar 0.963, dan kejenuhan belajar sebesar 0.458. Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini dengan melihat *deviation from linierity* dari uji F. Jika nilai *sig. deviation from linierity* > 0.05, maka data dinyatakan linier. Hasil pengujian linieritas data dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas *Self Efficacy* (X_1), Regulasi Emosi (X_2), dengan Kejenuhan Belajar (Y)

No	Variabel	F	Sig.	Keterangan
1	X_1 Y	0.863	0.655	Linier
2	X_2 Y	1.055	0.412	Linier

Tabel 4 memperlihatkan variabel *self sefficacy* (X_1) dan regulasi emosi (X_2) terhadap kejenuhan belajar (Y) lebih besar signifikan yang telah ditetapkan (0.05). Hal ini berarti, data pada Variabel X bersifat linier. Jika nilai *Sig. Devation from linierity* > 0.05, maka data dinyatakan linier.

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini nilai *VIF* yang diperoleh *self efficacy* sebesar 2.223 dan nilai *VIF* regulasi emosi sebesar $2.223 < 10$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas antara variabel *self efficacy* dengan regulasi emosi

Kontribusi *Self Efficacy* Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa

Kontribusi *Self Efficacy* terhadap Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil analisis data tentang kontribusi *self efficacy* terhadap kejenuhan belajar dapat dilihat Tabel 5

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Sederhana dan Uji Signifikansi *Self Efficacy* (X_1) terhadap Kejenuhan Belajar (Y)

Model	R	R Square	Sig.
$X_1 - Y$	0.578	0.335	0.000

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0.578 menunjukkan koefisien regresi antara *self efficacy* terhadap kejenuhan belajar, dengan taraf signifikansi 0.000. Nilai *R Square* (R^2) sebesar 0.335, berarti 33.5% variasi tinggi rendahnya kejenuhan belajar dapat dijelaskan *self efficacy*, sedangkan sisanya 66.5% dijelaskan variabel lain.

Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kejenuhan Belajar

Hasil analisis kontribusi regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Sederhana dan Uji Signifikansi Regulasi Emosi (X_2) terhadap Kejenuhan Belajar (Y)

Variabel	R	R Square	Sig.
$X_2 - Y$	0.285	0.081	0.000

Tabel 6 memperlihatkan bahwa nilai R sebesar 0.285 yang menunjukkan koefisien regresi antara regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar, taraf signifikansi 0.000. Nilai *R Square* (r^2) sebesar 0.081, berarti 8.1% variasi tinggi rendahnya kejenuhan belajar dapat dijelaskan regulasi emosi, sedangkan sisanya kontribusi regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar, sedangkan sisanya 91.9% dijelaskan variabel lain.

Kontribusi *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap Kejenuhan Belajar

Hasil Analisis kontribusi *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Ganda dan Uji Signifikansi *Self Efficacy* (X_1) dan Regulasi Emosi (X_2) terhadap Kejenuhan Belajar (Y)

Variabel	R	R Square	Sig.
$X_1, X_2 - Y$	0.617	0.380	0.000

Tabel 7 menunjukkan nilai R sebesar 0.617, yang menunjukkan koefisien regresi ganda antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar, dengan taraf signifikan 0.000. Nilai *R Square* (R^2) sebesar 0.380, berarti 38% variasi tinggi rendahnya kejenuhan belajar dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh *self efficacy* dan regulasi emosi sedangkan sisanya 62% dijelaskan oleh variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui kejenuhan belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED berada dalam kategori tinggi. Vitasari (2016) menjelaskan 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 kompleks, (2) Keletihan 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.

Faktor kejenuhan belajar terbagi menjadi dua yaitu faktor situasional (luar diri) dan faktor individual (dalam diri). Faktor luar diri bisa dipengaruhi oleh banyak hal seperti karakteristik pekerjaan yang dikerjakan individu dan umpan balik yang di dapat, sehingga mempengaruhi regulasi emosi individu dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Studi yang dilakukan Dyrbye et al (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan dan penurunan empati dikarenakan tingginya beban belajar yang mereka terima dan memungkinkan mahasiswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Faktor dalam diri individu bisa dipengaruhi oleh latar belakang individu dan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang. *Self efficacy* yang rendah akan mampu membuat seseorang mengalami kejenuhan belajar

Self Efficacy

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa *self efficacy* mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan pendapat Lauster (2006) menjelaskan beberapa indikator yang mempengaruhi *self efficacy* individu yaitu : (1) Keyakinan akan kemampuan diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 55.9 % ini menandakan keyakinan akan kemampuan diri mahasiswa FIP UNIMED sudah baik, (2) Objektif berada pada kategori tinggi dengan persentase 45.9 % mahasiswa FIP UNIMED sudah cukup baik dalam menilai sesuatu dengan kondisi yang sebenarnya, (3) Optimis berada kategori tinggi dengan persentase 57.7 % mahasiswa FIP UNIMED memiliki keyakinan positif dalam menghadapi segala hal, serta tidak takut akan kegagalan dan mampu bangkit dan belajar dari kegagalan, (4) Rasional berada pada kategori tinggi dengan persentase 40.5 % mahasiswa FIP UNIMED sudah mampu menganalisa suatu kejadian dengan pikiran yang realistis. Setiap indikator berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti *self efficacy* mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED dalam mengatasi kejenuhan belajar sudah baik.

Jadi dapat disimpulkan Individu yang memiliki *self efficacy* yang baik memenuhi aspek yang disebutkan di atas, Aldi (2020) *self efficacy* pada diri seseorang akan mampu meningkatkan motivasi untuk mencapai prestasi. *Self efficacy* dengan kategori tinggi akan meningkatkan motivasi belajar yang dimiliki individu termasuk dalam mengatasi kejenuhan belajar. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yolantia et al. (2021) bahwasanya *self efficacy* merupakan salah satu kemampuan penting yang harus di miliki oleh setiap orang di era modern saat ini. *Self efficacy* merupakan kemampuan di dalam diri untuk untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan.

Oleh karena itu Konselor harus terus melatih dan mengembangkan *self efficacy* mahasiswa agar tetap baik dan meningkatkannya agar lebih baik lagi, karena ketika *self efficacy* mahasiswa rendah maka mahasiswa akan mengalami kejenuhan belajar dan menghambat mahasiswa tersebut untuk mengoptimalkan kemampuan dirinya.

Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan regulasi emosi berada pada kategori tinggi. Berdasarkan pendapat Gross (2007) menjelaskan beberapa indikator regulasi emosi, yaitu: (1) Pemilihan situasi berada pada kategori tinggi dengan persentase 55.9 % mahasiswa FIP UNIMED sudah baik dalam memilih situasi yaitu mendekati dan menjauhi orang, tempat atau objek-objek tertentu, (2) Perubahan situasi berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 44.1% mahasiswa FIP UNIMED sudah bisa dalam pemecahan masalah yang berhubungan dengan kebingungan dan konsentrasi mahasiswa, (3) Penyebaran Perhatian berada pada kategori tinggi dengan persentase 44.1 % mahasiswa FIP UNIMED sudah bisa menyebarkan perhatian ketika mahasiswa merasa jenuh dalam belajar mahasiswa sudah bisa menggunakan strategi penyebaran perhatian untuk pemecahan masalah nya terutama masalah kejenuhan belajar, (4) Perubahan kognitif berada pada kategori tinggi dengan persentase 37.8 % mahasiswa FIP UNIMED sudah bisa melakukan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional dari suatu situasi, (5) Perubahan respon berada pada kategori tinggi dengan persentase 46.8 % mahasiswa FIP UNIMED sudah baik dalam memodifikasi respon atau mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman atau perilaku selangsiung mungkin.

Viententia (2021) menyatakan seseorang yang mampu mengelola emosi menjadi salah satu kelebihan di dalam dirinya dalam proses belajar, akan mempermudah seseorang tersebut mencapai tujuan dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam belajar. Regulasi emosi memegang peranan penting di dalam diri seseorang untuk mengontrol emosi yang dimilikinya. Mahasiswa diharapkan memiliki pergaulan dengan lingkungan yang baik, sehingga menghasilkan regulasi emosi yang positif. Regulasi yang positif akan memberikan manfaat bagi dirinya. Sebaliknya apabila mahasiswa cenderung memiliki regulasi emosi yang negatif maka akan memicu terjadinya hal-hal negatif bagi diri mahasiswa seperti merasa jenuh dalam belajar.

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, Gross (2007) menyebutkan bahwa seseorang yang mampu meregulasikan emosinya akan memiliki kemampuan untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi respon dari sesuatu yang telah dialaminya. Sedangkan Gottman & Katz (Anggreiny, 2020) menyebutkan bahwa dengan adanya regulasi emosi akan mampu menghalangi perilaku negatif yang dihasilkan oleh emosi yang dirasakan, serta mampu menenangkan diri dari pengaruh negatif yang dihasilkan oleh emosi, dan mampu memusatkan perhatian dan mengendalikan diri agar tercapainya suatu tujuan.

Diharapkan adanya peran dan upaya oleh Konselor untuk memberikan pelayanan melalui bimbingan pribadi dan sosial secara optimal, dengan begitu maka mahasiswa akan sangat terbantu dalam mengembangkan potensi dirinya serta dapat melatih kepercayaan diri mahasiswa di dalam mengatur regulasi emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, kejenuhan belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED berada dalam kategori tinggi, maka perlu kiranya untuk melakukan pencegahan dan pengentasan melalui berbagai jenis layanan Bimbingan dan Konseling sehingga mahasiswa dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Kontribusi Self Efficacy terhadap Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan *self efficacy* berkontribusi secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa. Hal ini diperoleh berdasarkan analisis data bahwa kontribusi *self efficacy* terhadap kejenuhan belajar mahasiswa sebesar 33.5 %, sedangkan sisanya (66.5%) dijelaskan variabel lain. Artinya *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar. Artinya semakin tinggi *self efficacy* individu maka semakin baik dalam mengatasi kejenuhan belajar, sebaliknya jika *self efficacy* individu rendah maka akan mengakibatkan kejenuhan belajar bagi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Yulita Rintyastini (Mafrija, 2018) seseorang yang memiliki

self efficacy akan merasa yakin dan percaya bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengembangkan nilai positif di dalam dirinya untuk mengatasi situasi yang di hadapinya, sehingga *self efficacy* merupakan suatu kepribadian yang penting untuk dimiliki dan juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembelajaran mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan mengenai *self efficacy* maka dapat dikatakan *self efficacy* merupakan salah satu faktor penentu dalam proses belajar seseorang, karena seseorang yang memiliki *self efficacy* akan terampil didalam proses belajar sehingga kejenuhan belajar bisa dicegah. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* pada kategori tinggi maupun sedang agar dapat mengoptimalkan *self efficacy* nya dengan sebaik mungkin.

Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat, regulasi emosi berkontribusi secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa. Temuan ini di peroleh berdasarkan hasil analisis data bahwa kontribusi regulasi emosi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa sebesar 8.1%. Sedangkan sisanya (91.9%) dijelaskan varibel lain. Artinya, regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan belajar.

Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku negatif yang dihasilkan oleh emosi yang dirasakan, serta mampu menenangkan diri dari pengaruh negatif yang dihasilkan oleh emosi, dan mampu memusatkan perhatian dan mengendalikan diri untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi pada seseorang akan mampu mempertahankan, mengurangi ataupun meningkatkan emosi yang dirasakannya.

Mahasiswa dengan regulasi emosi negatif dengan kategori tinggi dan belum mampu mengendalikan emosinya akan merasa jenuh, malas dan bosan dalam belajar. Sehingga mahasiswa tersebut tidak dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada pada dirinya dengan sebaik mungkin.

Kontribusi *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil penelitian, *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap kejenuhan belajar mahasiswa. Temuan ini diperoleh berdasarkan analisis data bahwa *R Square* (R^2) sebesar 0.380, artinya 38%, variasi tinggi rendahnya kejenuhan belajar dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh *self efficacy* dan regulasi emosi, sedangkan sisanya 62% dijelaskan oleh variabel lain.

Berdasarkan temuan di atas dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar mahasiswa. *Self efficacy* berguna untuk memberanikan diri dan mengontrol diri untuk selalu semangat belajar tanpa takut salah. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan lebih semangat dalam belajar sehingga tidak mengalami kejenuhan di dalam belajar. Begitu juga dengan regulasi emosi negatif yang di hasilkan akan semakin membuat mahasiswa merasa gelisah ataupun cemas di dalam belajar sehingga mahasiswa mengalami kejenuhan di dalam belajar.

Kejenuhan belajar mahasiswa tergantung pada *self efficacy* yang dicapai dan regulasi emosi yang positif yang membuat mahasiswa lebih termotivasi lagi dan lebih semangat dalam belajar. Mahasiswa yang dipandang memiliki kemampuan dalam mengatasi kejenuhan belajar dengan baik adalah mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dan dapat mengatasi berbagai persoalan dan mampu mengontrol emosinya. Oleh karena itu, *self efficacy* yang tinggi dan regulasi emosi yang positif diperlukan agar mahasiswa mampu mengatasi kejenuhan dalam belajar.

KESIMPULAN

Self efficacy dan regulasi emosi secara bersama sama memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa FIP UNIMED. Artinya, tinggi rendahnya kejenuhan belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi satu variabel saja (*self efficacy* dan regulasi emosi), namun dipengaruhi secara bersama-sama oleh *self efficacy* dan regulasi emosi. Dengan demikian, dapat dijelaskan semakin tinggi *self efficacy* dan tinggi regulasi emosi yang positif, maka akan semakin baik pula proses belajar mahasiswa dan terhindar dari kejenuhan belajar. Secara sendiri-sendiri *self efficacy* lebih efektif memberikan sumbangan agar mahasiswa terhindar dari kejenuhan belajar.

Referensi

- Adisusilo, Sutarjo. 2014. Pembelajaran Nilai Karakter. Jakarta: PT. raja Grafindo Persada.
- Aldi, A. H. (2020). Kontribusi antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial terhadap presentasi diri pada peserta duta FKIP ULM tahun 2018. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 3(2).132-138.
- Andriansyah, H., & Sahrah, A. (2014). Hubungan bullying dengan burnout pada karyawan. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(2).
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 1103-1111.
- Apriningrum, R. E., & Utami, L. H. (2021). The Role of Spiritual well-being and Self-efficacy on Kindergarten Teachers Burnout. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(1), 218–227. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.11562>
- Arsono, R. P., Pascasarjana, P., Widyagama, U., Suci, R. P., Pascasarjana, P., Widyagama, U., Mas, N., Pascasarjana, P., & Widyagama, U. (2021). Analisis self efficacy terhadap burnout yang dimediasi organizational citizenship behaviour. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(2), 1–11.
- Chunming, W. M., Harrison, R., MacIntyre, R., Travaglia, J., & Balasooriya, C. (2017). Burnout in medical students: A systematic review of experiences in Chinese medical schools. *BMC Medical Education*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1064-3>
- Damaianti, V. S. (2021). Strategi Regulasi Diri dalam Peningkatan Motivasi Membaca. *Deiksis: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8(1), 52. <https://doi.org/10.33603/dj.v8i1.4613>
- Dyrbye, L. N., Satele, D., & West, C. P. (2021). Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Network Open*, 1–13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.19110>
- Geoffrion, R., Lee, T., & Singer, J. (2013). Validating a self-confidence scale for surgical trainees. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 35(4), 355-361.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulatin: conceptual foundation*. Dalam James J. Gross (as editor), *handbook of emotion regulation*, h.3-24. Newyork: the guilford press.
- Hanina, P., Faiz, A., & Dewi, Y. (2021). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1402>
- Lauster, Peter. (2006). *Tes kepribadian*. (D. H. Gulo, Ed). Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mafirja, S., Mafirja, F. I. S., & Ibda, F. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam

- Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Darussalam Aceh besar. *Intelektualita*, 4(1), 111-122.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2015). It's time to take action on burnout. *Burnout Research*, 1(2), iv-v.
- Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. (2020). Studi Deskriptif Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 2 Pakisjaya. *FOKUS*, 3(4), 140–150.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Putrie, C. A. R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 136. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>
- 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), 326–332.
- Santrock J.W. (2013). *Perkembangan remaja. edisi keenam*. (S. B. Adelar, Ed). Jakarta: Erlangga.
- Sedyawati. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(10), 861–866. <https://doi.org/10.17977/um065v1i102021p861-866>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- 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), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645662>
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya-Sastraharing*, 5(2), 35–46.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 5(7). 60-75.
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja atau orang lain . Keletihan ini. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Yolandita, S. D., & Fauziah, N. (2021). Hubungan Self Efficacy Terhadap Motivasi Belajar Biologi Siswa Kelas XI Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Bioterdidik: Wahana Ekspresi Ilmiah*, 9(3), 234–241. <https://doi.org/10.23960/jbt.v9i3.23078>
- Yolantia, C., Artika*, W., Nurmaliah, C., Rahmatan, H., & Muhibbuddin, M. (2021). Penerapan Modul Problem Based Learning terhadap Self Efficacy dan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(4), 631–641. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i4.21250>
- Zhang, J. Y., Shu, T., Xiang, M., & Feng, Z. C. (2021). Learning Burnout: Evaluating the Role of Social Support in Medical Students. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.625506>