

## Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning

Rahmi Dwi Febriani<sup>1</sup>, Triyono<sup>2</sup>, Rezki Hariko<sup>3</sup>, Verlanda Yuca<sup>4</sup>, Elrisfa Magistarina<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup>STKIP PGRI Sumatera Barat, Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [rahmidwif@fip.unp.ac.id](mailto:rahmidwif@fip.unp.ac.id)

### Abstract

*The Pandemic of Corona Virus Disease (Covid-19) has a significant impact on various sectors of life, including the education sector. The learning process, which was initially carried out in person or face-to-face, is now carried out online. This virtual learning implementation has a negative impact on students' psychology, one of which is the burnout study. Several research results show that many students have difficulty understanding the material provided online, the task demands are high, and cannot interact directly with friends and lecturers. Furthermore, this increases the burnout of the study in students and causes the lecture process to be not optimal. Burnout study is a condition in which an individual feels physically and emotionally exhausted, causing boredom in learning, indifference to academic assignments, lack of motivation, laziness, and decreased learning achievement. Current research uses literature review by looking for theoretical references that are relevant to the problems found.*

**Keywords:** Burnout study, learning, online

**How to Cite:** Rahmi Dwi Febriani, Triyono, Rezki Hariko, Verlanda Yuca, & Elrisfa Magistarina. 2021. Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (3): pp. 32-38, DOI: 10.24036/00567kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## Introduction

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) memberikan dampak yang sangat besar terhadap semua sektor, termasuk sektor pendidikan. Pemerintah ditantang untuk membuat regulasi terkait pelaksanaan sistem pendidikan selama pandemi ini. Proses pembelajarannya yang awalnya dilakukan secara langsung atau tatap muka sekarang dilakukan secara daring (dalam jaringan) (Firman & Rahayu, 2020). Pendidikan di tingkat perguruan tinggi juga menerapkan sistem tersebut. Kebijakan belajar dari rumah telah merubah pola belajar para mahasiswa (Kes et al., 2020; Trisnadewi & Muliani, 2020). Pembelajaran secara daring seharusnya menjadikan mahasiswa lebih mandiri, memiliki semangat yang tinggi, mampu memunculkan tanggung jawab dan otonomi dalam belajar (*learning autonomy*), siap terhadap perkembangan zaman atau era revolusi industri 4.0 (Gusty et al., 2020; Hamdan et al., 2021; Pangondian et al., 2019; Syarifudin, 2020; Thompson, 2013).

Beberapa hasil riset menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang kesulitan dalam memahami materi yang diberikan secara online (Firman & Rahayu, 2020), tuntutan tugas yang dihadapi menjadi tinggi (Asikainen et al., 2020), tidak dapat berinteraksi langsung dengan dosen (Pawicara & Conilie, 2020). Berdasarkan rangkuman terhadap temuan penelitian di berbagai jenjang dan jenis pendidikan, baik di dalam dan luar negeri, Hariko (2020, 2021) menyimpulkan bahwa siswa dan mahasiswa mengalami hambatan akibat berbagai kelemahan pelaksanaan pembelajaran daring. Lebih lanjut dikatakan bahwa pembelajaran dengan sistem tatap muka tradisional lebih diminati siswa dan mahasiswa dibandingkan pembelajaran daring. Artinya, kondisi ini dapat meningkatkan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa yang berpengaruh terhadap proses perkuliahan yang tidak maksimal, seperti: sering menunda-nunda tugas, membuat tugas apa adanya, kurangnya minat individu dalam belajar, serta mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari materi yang diperoleh, serta menurunnya prestasi belajar (Khairani, 2015), (Khatami, 2018; Lim et al., 2020; Wang et al., 2020; Yang, 2004). Selanjutnya, riset lain

menunjukkan bahwa pembelajaran online berdampak negatif terhadap kualitas studi mahasiswa sebanyak 56,7% dan kesehatan psikologis 54,7% (Alsaad et al., 2021).

Penelitian menunjukkan 80,09% mahasiswa dengan tipe pendekatan belajar mendalam (*deep approach*) mengalami *burnout* (Oktavia, 2018). Selanjutnya, 50,8% mahasiswa memiliki tingkat kejenuhan (*burnout*) yang tinggi selama pembelajaran daring (Alsaad et al., 2021). Berdasarkan penelitian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi *burnout study*, antara lain: *self-control*, *work overload*, *lack of control*, *lack of reward*, *lack of community*, *value conflict*, *job are mismatched*, *social support*, *demographics* (Seibert et al., 2016; Slivar, 2001; Yang, 2004), (Maslach & Leiter, 2008). Selain itu, tuntutan tugas yang tinggi, keterampilan belajar (*study skills*) juga berpengaruh terhadap *burnout* pada mahasiswa (Asikainen et al., 2020; Pawicara & Conilie, 2020).

Sejauh ini, belum ada solusi yang kongkrit, karena belum adanya data konkrit penelitian terkait faktor yang berpengaruh terhadap *burnout study* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Bertitik tolak dari uraian di atas, melalui kajian literature ini akan dikaji tentang faktor-faktor determinan yang berkontribusi terhadap *burnout study* mahasiswa pada pembelajaran daring. Selain itu kajian literatur ini juga bisa sebagai dasar *need assesment* bagi pengelola UPBK UNP dalam pelaksanaan konseling agar terwujudnya kehidupan efektif sehari-hari (KES) dan meningkatkan berprestasi belajar mahasiswa. Bagaimanapun, konseling merupakan profesi yang hadir sebagai respon terhadap kebutuhan individu untuk memahami diri, lingkungan, serta hal lain yang terkait dengan kehidupannya (Hariko, 2017) dan memiliki sejumlah konsekuensi positif terhadap kesejahteraan individu baik secara langsung maupun tidak langsung (Hariko, 2016).

Sesuai dengan permasalahan yang disajikan, maka kajian literatur ini memiliki tujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout study* mahasiswa dalam pembelajaran daring. Secara khusus pembahasan meliputi definisi *burnout study*, faktor yang mempengaruhi *burnout study*, aspek-aspek *burnout study*, pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.

## Method

Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan kajian literatur dengan jalan mencari, mempelajari dan menganalisis referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Penelitian berupaya melakukan tinjauan terhadap sejumlah referensi berupa buku, artikel ilmiah dan dokumen lain yang membahas tentang *burnout study* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Studi literatur merupakan cara yang digunakan untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan topik faktor-faktor *burnout study* yang diangkat dalam suatu penelitian. Data-data faktor-faktor *burnout study* yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis dan juga memberikan pemahaman dan penjelasan tentang *burnout study*.

## Results and Discussion

### ***Burnout Study* Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring**

#### **a. *Burnout Study***

*Burnout* (kejenuhan) merupakan keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus (Lubis, 2009). *Burnout* akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik maupun emosional (Santrock, 2003; Maslach & Leiter, 2008). Hal ini akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental (Alsaad et al., 2021). Kondisi kelelahan fisik dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dan ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan pekerjaannya, lingkungan serta desain pekerjaannya (Gunarsa, 2004) (Na'imah & Mudjahid, 2018). Sedangkan *burnout study* adalah perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, perasaan tidak kompeten sebagai seorang pelajar (Zhang et al., 2007). Selain itu, kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana belajar yang kaku, keras sangat menuntut, baik secara ekonomi maupun psikologis (Maslach & Leiter, 2008). Individu yang mengalami *burnout study* juga mengalami gejala-gejala seperti merasa kelelahan, kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak membuahkan hasil (Khusumawati, 2015).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout study* merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasa kelelahan secara fisik dan emosional, sehingga menyebabkan kebosanan dalam

belajar, ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, kurang termotivasi, timbulnya rasa malas, serta menurunnya prestasi belajar.

### b. Aspek-aspek *Burnout Study*

Berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah literatur, dapat dikemukakan bahwa terdapat beberapa aspek dari *burnout study*, yaitu: kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*), sinisme, penurunan penghargaan terhadap diri. Kelelahan emosional secara khusus disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau tugas-tugas sekolah yang berlebihan dan biasanya bersamaan dengan perasaan frustrasi dan ketegangan (Yang, 2004). Selanjutnya, sinisme merupakan sikap apatis, ketidakpedulian terhadap pekerjaan rumah (PR), tugas dan tanggung jawab, perasaan acuh tak acuh, kehilangan minat dalam pekerjaan sekolah, serta tidak memandang sekolah sebagai sesuatu yang bermakna (Alsaad et al., 2021; Yang, 2004). Kemudian, Penurunan penghargaan terhadap diri dapat dipahami sebagai menurunnya keyakinan pada diri sendiri yang mengacu kepada berkurangnya perasaan kompetensi, ketidakinginan untuk menjadi sukses, dan berkurangnya keinginan untuk berprestasi terjadi ketika individu cenderung untuk menilai diri sendiri negatif, dan meningkatnya perasaan *Inefficacy* (Maslach & Leiter, 2008; Na'imah & Mudjahid, 2018). Ketiga aspek yang saling berkaitan ini pada muaranya akan menyebabkan menurunnya prestasi belajar siswa dan bahkan rentan menyebabkan siswa mengalami kegagalan dalam proses belajar.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Burnout Study*

Secara umum, *burnout study* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu. Sejumlah faktor yang mempengaruhi *burnout* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok utama, yaitu: faktor demografik, meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan; faktor personal, yaitu stress kerja, beban kerja dan tipe kepribadian; dan faktor organisasi, yaitu kondisi kerja dan dukungan sosial (Maslach & Leiter, 2008; Na'imah & Mudjahid, 2018; Pratiwi et al., 2019; Putri et al., 2019; Rohmatun et al., 2018; Stephenson & Bauer, 2010). Sejalan dengan itu, beberapa ahli lain juga mengungkapkan bahwa *burnout study* dipengaruhi oleh faktor-faktor, seperti: *self-concept*, *work overload*, *lack of social support*, *lack of control*, *lack of reward*, *demographic factors*, dan *lack of fairness* (Seibert et al., 2016; Slivar, 2001; Yang, 2004). Bagian berikut merupakan penjelasan dari faktor-faktor tersebut.

- 1) *Self concept* (konsep diri). Studi tentang *burnout* menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih rentan terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan (Ikbar & Prihartanti, 2019; Sugiarto et al., 2020).
- 2) *Work overload* (kelebihan beban kerja) adalah kondisi dimana suatu pekerjaan yang dilakukan melebihi dari kemampuan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. *Work overload* terjadi karena kapasitas kemampuan manusia memiliki keterbatasan, baik secara fisik dan psikis (Boaz, 2017; Purwokerto, 2016). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja terhadap kejenuhan, dimana beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan dan kelelahan (Sari, 2015). Hal ini akan berdampak pada penurunan kualitas belajar.
- 3) *Lack of social support* (kurangnya dukungan sosial). Gold & Roth (2001) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan *burnout* (Adnyaswari & Adnyani, 2017; Harnida, 2015; Romadhoni et al., 2015). Artinya dukungan sosial merupakan faktor penting untuk meminimalkan *burnout* yang dialami, individu yang memiliki dukungan sosial akan merasa nyaman, diperhatikan, dihargai oleh orang lain disekitarnya serta mempunyai rasa memiliki (*belonginess*) dan harga diri (*self-esteem*) yang lebih besar (Hamdan et al., 2021; Sakaluk et al., 2014).
- 4) *Lack of control* (kurangnya kontrol). Banyaknya tugas yang harus dilakukan membuat seseorang sulit menentukan prioritas, mana tugas yang dilaksanakan lebih dahulu karena seringkali banyak tugas yang harus menjadi prioritas karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau sama tingkat urgensinya. Ketika seseorang tidak dapat melakukan kontrol terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan maka semakin kecil peluang untuk dapat mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul termasuk *brounout* (Mardiyanti, 2017; Rohmatun et al., 2018).
- 5) *Lack of reward* (kurangnya penghargaan). Kurangnya penghargaan akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi belajar. Hal ini menandakan kejenuhan mulai menggejala. Kondisi di atas juga tidak bisa dielakan akan terjadi kepada mahasiswa jika tidak adanya penghargaan yang diberikan. Artinya sistem imbalan yang tidak memadai akan menyebabkan kejenuhan pada mahasiswa (Jember & Tengah, n.d.; Kusuma & Afdal, 2020; Yeni & Niswati, 2017).
- 6) *Demographic factors* (faktor demografis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara konsisten melaporkan bahwa *burnout* lebih mungkin terjadi pada laki-laki daripada wanita dan individu yang

masih lajang. Artinya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap *burnout* daripada wanita (Putri et al., 2019; Sari, 2015; Soelton et al., 2020). Sehingga laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial.

- 7) *Lack of fairness* (kurangnya keadilan). Salah satu kondisi dari sistem manajemen yang dapat menimbulkan ketidakadilan adalah penerapan aturan yang tidak konsisten dan komunikasi yang tidak lancar. Ketika seseorang merasakan ketidakadilan akan timbul berbagai reaksidengan cara menarik diri dan mengurangi keterlibatannya dalam pekerjaan. Selanjutnya gejala-gejala kejenuhan kerja mulai tampak (Christiana, 2020).

#### d. Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi sebagai media perantara pengajar dan peserta ajar yang dapat dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung antara pengajar dan peserta ajar tersebut yang biasanya menggunakan media komputer atau gadget berbasis pada jaringan internet yang memiliki karakteristik fleksibel dan mudah dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja (Firman1, 2020; Suhada et al., n.d.), (Thorne, 2003). Model pembelajaran melalui sistem jaringan, seperti *e-learning* disiapkan oleh universitas untuk pembelajaran *online*, dan teknologi digital seperti: *google classroom*, *zoom*, *video conference*, *live chat* dan *whatsapp* juga digunakan dalam pembelajaran daring (Harapani, 2021; Hasbi & Sumarni, 2020).

Jadi dapat disimpulkan, pembelajaran secara *online* atau daring selama pandemi covid-19 dilakukan melalui berbagai aplikasi yang dapat menunjang proses pembelajaran mulai dari aplikasi berupa *learning managementsystem*, seperti *e-learning* serta aplikasi tatap muka seperti *zoom*, *google meet*, dan *platform* media online lainnya seperti *google classroom* dan *whatsapp group*. Sistem pembelajaran daring menuntut keterampilan dari pendidik atau dosen atau mahasiswa dalam pemanfaatan teknologi, sehingga pendidik perlu diberikan pelatihan dalam penggunaan teknologi dan media yang digunakan dalam pembelajaran online (Triyono; Febriani, R. D; Hidayat, 2019; Triyono; Febriani, 2018)

#### Conclusion

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) memberikan dampak yang sangat besar terhadap semua sektor, termasuk sektor pendidikan di perguruan tinggi. Proses pembelajaran yang dilakukan secara online/daring berdampak terhadap kesulitan mahasiswa dan menyebabkan kejenuhan belajar (*burnout study*). *Burnout study* adalah kondisi kejenuhan belajar yang dialami seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus. *Burnout study* akan berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Seseorang yang mengalami *burnout study* akan mengalami kejenuhan emosional, sinisme dan bersikap apatis, serta rendahnya penghargaan terhadap dirinya. Beberapa ahli mengungkapkan faktor-faktor *burnout study*, sebagai berikut: 1) *Selfconcept*, 2) *work overload*, 3) *lack of social support*, 4) *lack of control*, 5) *lack of reward*, 6) *demographic factors*, 7) *lack of fairness*.

#### References

- Adnyaswari, N. A., & Adnyani, I. G. A. D. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan *Burnout* terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap RSUP Sanglah. *E-Jurnal Manajemen*, 6(5), 2474–2500.
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Jumanah, H., & Almahti, I. S. (2021). *Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students*, *Alhasa*, Saudi Arabia. 25(107).
- Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajavuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences*, 78, 101781.
- Boaz, Y. S. N. (2017). Pengaruh Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) dan Work Overload terhadap Job Stress pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(2).
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
- Firman1. (2020). *Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. 2(1), 14–20.

- 
- Gusty, S., Nurmiati, N., Muliana, M., Sulaiman, O. K., Ginantra, N. L. W. S. R., Manuhutu, M. A., Sudarso, A., Leuwol, N. V., Apriza, A., & Sahabuddin, A. A. (2020). *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis.
- Hamdan, K. M., Al-Bashaireh, A. M., Zahran, Z., Al-Daghestani, A., Samira, A.-H., & Shaheen, A. M. (2021). University students' interaction, Internet self-efficacy, self-regulation and satisfaction with online education during pandemic crises of COVID-19 (SARS-CoV-2). *International Journal of Educational Management*.
- Harapani, A. (2021). *Pengaruh Kuliah Daring saat Pandemi Covid-19 terhadap Kemampuan Mahasiswa*.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 118-123.
- Hariko, R. (2017). Landasan filosofis keterampilan komunikasi konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 41-49.
- Hariko, R. (2020). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Agentik untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Disertasi*. Universitas Negeri Malang.
- Hariko, R. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prososial Siswa*. Literasi Nusantara.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Hasbi, M., & Sumarni, W. (2020). *Pemanfaatan Platform Digital di Masa Pandemi Covid-19*.
- Ikbar, R. R., & Prihartanti, N. (2019). *Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas muhammadiyah surakarta.
- J.W. Santrock. (2003). *Adolescence- Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Jember, I., & Tengah, D. I. (n.d.). *Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi. 1*.
- Kes, M., Evita, N., Putri, M., & Kep, M. (2020). *Learning From Home dalam Perspektif Persepsi Mahasiswa Era Pandemi Covid-19*. 17-24.
- Khairani, Y. (2015). *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4(4), 208-214.
- Khatami, R. A. (2018). *Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa prelinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Khususawati, Z. E. (2015). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1).
- Kusuma, T., & Afdal, A. (2020). Difference in Burnout Conditions for Male and Female Employees of Bank Perkreditan Rakyat (BPR). *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Lim, W. Y., Ong, J., Ong, S., Hao, Y., Abdullah, H. R., Koh, D. L. K., & Mok, U. S. M. (2020). The abbreviated Maslach burnout inventory can overestimate burnout: a study of anesthesiology residents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 61.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi : Tinjauan psikologis*. Kencana.
- Mardiyanti, A. T. (2017). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Burnout pada Pegawai Bank Jateng Cabang Ungaran*. Fakultas Psikologi UNISSULA.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Na'imah, T., & Mudjahid, Q. (2018). Hard Work and Academic Burnout on Students Taking Thesis in Private Universities. *Advanced Science Letters*, 24(1), 95-99.
- Oktavia, A. (2018). *Hubungan antara pendekatan belajar dan Burnout pada mahasiswa Prelinik fakultas*
-

---

*Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan pembelajaran daring dalam revolusi industri 4.0. *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)*, 1(1).
- 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.
- Pratiwi, I. Y., Ratnadi, N. M. D., Suprasto, H. B., & Sujana, I. K. (2019). The effect of role conflict, role ambiguity, and role overload in burnout government internal supervisors with tri hita karena culture as moderation. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 6(3), 61–69.
- Purwokerto, D. I. (2016). *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto*. 11(2).
- Putri, Z. M., Fatmadona, R., & Meilisya, S. (2019). The Influence of Locus of Control on Burnout Among Nurses. In *Enhancing Capacity of Healthcare Scholars and professionals in Responding to the Global Health Issues* (pp. 79–84). Sciendo.
- Rohmatun, S., Fathoni, A., & Haryono, A. T. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, dan Kontrol Diri terhadap Burnout melalui Self Efficacy sebagai Variabele Intervening pada Mahasiswa Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Darussalam Semarang). *Journal of Management*, 4(4).
- Romadhoni, L. C., Asmony, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Pustakawan di Kota Mataram. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 3(2), 125–145.
- Sakaluk, J., Williams, A., & Biernat, M. (2014). *Perspectives on Psychological Science Psychological Science*. November. <https://doi.org/10.1177/1745691614549257>
- Sari, D. Y. (2015). Hubungan Beban Kerja, Faktor Demografi, Locus of Control dan Harga Diri terhadap Burnout Syndrome pada Perawat Pelaksana IRD RSUP Sanglah. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 3(2).
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120–127.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan*. 7. Gunung Mulia.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Soelton, M., Hardianti, D., Kuncoro, S., & Jumadi, J. (2020). Factors Affecting Burnout in Manufacturing Industries. *4th International Conference on Management, Economics and Business (ICMEB 2019)*, 46–52.
- Stephenson, L. E., & Bauer, S. C. (2010). The role of isolation in predicting new principals' burnout. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 5(9).
- Sugiarto, W., Milfayetti, S., & Lubis, M. R. (2020). Hubungan Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout pada Anggota Brigade Mobile Kepolisian Daerah Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 182–188.
- Suhada, I., Kurniati, T., Pramadi, A., & Listiawati, M. (n.d.). *Pembelajaran Daring Berbasis Google Classroom Mahasiswa Pendidikan Biologi Pada Masa Wabah Covid -19*. 2019.
- Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31–34.
- Thompson, P. (2013). The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. *Computers & Education*, 65, 12–33.
- Thorne, K. (2003). *Blended Learning: How to Integrate Online and Traditional Learning*. Kogan Page Publishers.
- Trisnadewi, K., & Muliani, N. M. (2020). Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *COVID-19:*
-

---

*Perspektif Pendidikan*, 35.

- Triyono; Febriani, R. D; Hidayat, H. P. (2019). *Pelatihan penggunaan teknologi informasi kepada guru bimbingan dan konseling*. 2(1).
- Triyono; Febriani, R. . (2018). *Pentingnya Pemanfaatan Teknologi Informasi Oleh Guru Bimbingan dan Konseling*. 1(2), 74–83.
- Wang, J., Okoli, C. T. C., He, H., Feng, F., Li, J., Zhuang, L., & Lin, M. (2020). Factors associated with compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 102, 103472.
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Yeni, Y., & Niswati, I. (2017). Pengaruh burnout terhadap motivasi berprestasi dalam bekerja pada sales. *Psibernetika*, 5(2).
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.