

ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA ANGKATAN 2018 SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Ega Masitha Surya Adhani*, Nanang Indriarsa

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

*ega.17060464165@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Corona Virus Disease (Covid-19) membawa dampak besar bagi tatanan kehidupan masyarakat dimana mengharuskan masyarakat melakukan hampir semua kegiatan dari rumah dan tidak terkecuali kegiatan belajar mengajar, hal inilah yang dapat memicu munculnya rasa jenuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel sebanyak 125 mahasiswa Pendidikan Olahraga tahun angkatan 2018, dan teknik pengambilan data menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan membagikan angket yang dibuat menggunakan *google form* dan dibagikan melalui *whatsapp*. Data kejenuhan mahasiswa diperoleh dengan menerapkan instrumen kuesioner MBI-GS yang telah dimodifikasi. Dengan 15 item pernyataan yang mewakili tiga dimensi kejenuhan belajar mahasiswa yaitu *Emotional Exhaustion*, *Cynicism* dan *Professional Efficacy*. Hasil dari analisis data menentukan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa pada masing-masing aspek EX berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 51,3%, pada aspek CY kejenuhan mahasiswa berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 35%, dan pada EF/ rEF kejenuhan belajar mahasiswa berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 36,7%. Hasil tanggapan terhadap *academic burnout* berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 41,2%. Dapat disimpulkan bahwa kondisi mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2018 selama daring mengalami kejenuhan pada kategori rendah.

Kata Kunci: mahasiswa; kejenuhan belajar; pembelajaran daring

Abstract

Corona Virus Disease (Covid-19) has a major impact on the order of community life which requires people to do almost all activities from home and including teaching and learning activities, this can trigger boredom. This study aims to determine the condition of saturation level from student learning by participating in online learning during the covid-19 pandemic. This research was used quantitative descriptive approach, with a total sample of 125 students in the class of 2018 Sports Education, and data collection used a cluster random sampling technique. Data collection techniques was used by distributing questionnaires which was done in google form and shared via whatsapp. Data on student saturation was obtained by applying the modified MBI-GS questionnaire instrument. With 15 statement items that represent three dimensions of student learning saturation, Emotional Exhaustion, Cynicism and Professional Efficacy. The results of the data analysis was determined the level of student learning saturation in each of the EX aspects in the medium category with a percentage of 51.3%, in the CY aspect the student saturation is in the low category with a percentage of 35%, and in the EF/rEF student learning saturation is in the low category with a percentage of 36.7%. The results of the response to academic burnout are in the low category with a percentage of 41.2%. It can be concluded that the condition of the 2018 class of Sports Education students online experienced low category saturation.

Keywords: students; saturation of learning; online learning

PENDAHULUAN

Di awal tahun 2020 *corona virus disease* (Covid-19) masuk ke Indonesia. Tepat pada tanggal 2 Maret 2020 kasus pertama ditemukan di Indonesia. Tercatat hingga 8 Mei lebih dari 12.776 kasus terinfeksi, dan 930 kematian yang telah dilaporkan di 34 provinsi (Unicef, 2020).

Tingginya angka penambahan kasus di Indonesia, pemerintah memberlakukan pembatasan sosial yaitu dengan memberhentikan seluruh kegiatan yang dilakukan di luar rumah, dan meminta seluruh masyarakat untuk mengerjakan segala sesuatunya dari rumah, tidak terkecuali kegiatan belajar mengajar. Didukung dengan keluarnya Surat Edaran Nomor 36962 /MPK.A/HK/2020 pada tanggal 17 Maret 2020 di website resmi Kemendikbud tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID- 19) (Kemendikbud, 2020).

Proses belajar mengajar pada umumnya dilakukan dalam sebuah ruangan dengan adanya interaksi secara langsung atau lebih dikenal dengan luring (luar jaringan). Namun dengan adanya pandemi, tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara langsung, dan sebagai gantinya kegiatan pembelajaran dialihkan pada Pembelajaran Daring (dalam jaringan). Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang digunakan tanpa pendidik dan peserta didik harus bertemu tatap muka secara langsung, melainkan menggunakan jaringan internet secara online (Asmuni, 2020).

Pembelajaran daring digunakan mulai satuan pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Pembelajaran daring melibatkan unsur teknologi informasi sebagai media pembelajaran yang inovatif (Fitriyani et al., 2020). Berbagai keunggulan untuk pendidikan online, salah satunya adalah membantu membuat pendidikan tersedia untuk semua, sehingga menghapus hambatan fisik sebagai faktor untuk belajar di lingkungan kampus (Ahmed, 2018).

Dalam pelaksanaannya pembelajaran daring tentu juga memiliki kendala. Pembelajaran daring dirasa lebih berat oleh mahasiswa jika dibandingkan dengan pembelajaran sebelumnya (Christiana, 2020). Mahasiswa merasa bosan selama perkuliahan, karena kurang bervariasi, monoton, dan tidak adanya interaksi dengan pengajar dan teman (Pawicara & Conilie, 2020). Siswa yang rentan mengalami kejenuhan belajar (*burnout*) adalah siswa tingkat SMA dan perguruan tinggi (Siamian et al., 2006) . Di era digital ini mahasiswa banyak mengalami kejenuhan belajar atau *burnout* sebab belum mampu mengombinasikan cara

belajar. *Burnout* merupakan salah satu gejala kejenuhan karena adanya tuntutan aktivitas yang berlebihan (Herawati et al., 2020).

Kejenuhan berasal dari kata jenuh. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jenuh memiliki arti jemu, bosan, padat penuh, sedangkan kejenuhan memiliki arti kejemuhan yaitu keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan hasil. Adapun penjelasan beberapa ahli antara lain menurut Bianchi et al., (2019) *Burnout* sebagai sindrom yang berkaitan dengan pekerjaan yang menggabungkan kelelahan emosional, depersonalisasi / sinisme, dan rasa berkurangnya prestasi pribadi.

Menurut Slameto (dalam Parnawi, 2019), belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku sebagai pengalaman dalam interaksi dengan lingkungan. Belajar merupakan proses perubahan pada kepribadian seseorang, bentuk peningkatan tersebut yaitu peningkatan kecakapan, sikap, pengetahuan, keterampilan, pemahaman, daya pikir, dan kemampuan lain.

Menurut Schaufeli & Salanova, (2007) *burnout* merupakan respons seseorang terhadap suatu tekanan berkepanjangan yang dihadapi, dan ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen.

Sutarjo et al., (2014) mengartikan kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Dalam literasi lain disebutkan oleh Hakim (dalam Fatmawati, 2018) kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana mental seseorang merasa sangat amat bosan dan lelah sehingga timbul lah rasa lesu, enggan, dan tidak bersemangat dalam belajar.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan emosional ataupun fisik seseorang merasa lelah dan jenuh dalam proses perubahan tingkah laku, sehingga muncul rasa lesu, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas belajar, sinisme dan rasa berkurangnya prestasi pribadi. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk menganalisis kejenuhan belajar mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2018 selama pembelajaran daring.

Kejenuhan belajar terjadi disebabkan adanya tuntutan pada peserta didik untuk selalu mengikuti aturan dari tugas-tugas yang dibebankan kepada peserta didik (Pawicara & Conilie, 2020). Menurut Hakim (dalam Mubarak, 2018) , faktor yang menjadi penyebab kejenuhan pada umumnya disebabkan oleh aktivitas yang sudah berlangsung sejak lama dan monoton (tidak bervariasi). Beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar

antara lain : 1) Metode belajar yang tidak bervariasi, 2) Belajar hanya di tempat tertentu, 3) Suasana belajar yang tidak berubah, 4) Kurangnya hiburan atau rekreasi, 5) Adanya ketegangan mental yang berlarut larut pada saat belajar. Menurut Maslach dan Leiter (dalam Muna, 2013) bahwa kejenuhan memiliki gejala-gejala yang dapat dikategorikan dalam 3 dimensi seperti dalam (MBI-SS) yaitu : kelelahan emosi, depersonal, menurunnya keyakinan akademik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kejenuhan belajar mahasiswa pendidikan olahraga selama pembelajaran daring?. Kemudian dari rumusan masalah di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kejenuhan belajar mahasiswa selama pembelajaran daring.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian dilakukan di Jurusan Pendidikan Olahraga Unesa. Dengan populasi penelitian adalah Mahasiswa Angkatan 2018 berjumlah (182) mahasiswa terbagi dalam 4 kelas. Untuk mendapatkan sampel yang ideal peneliti menggunakan rumus slovin yang menghasilkan (125) mahasiswa sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas yaitu pembelajaran daring dan 1 variabel terikat yaitu kejenuhan belajar. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner penelitian Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).

MBI-SS mendefinisikan 3 skala yaitu, *Emotional Exhaustion* (EX), *Cynicism* (CY) dan *Professional Efficacy* (EF). (Maroco et al., 2014). *Exhaustion*, mengacu pada kelelahan tetapi tidak membuat referensi langsung ke orang lain sebagai sumber perasaan tersebut. *Cynicism*, mencerminkan ketidakpedulian atau sikap yang jauh terhadap pekerjaan secara umum, tidak harus dengan orang lain. *Professional Efficacy*, memiliki fokus yang lebih luas, mencakup aspek sosial dan nonsosial dari pencapaian pekerjaan. (Schaufeli et al., 2002). MBI-SS adalah salah satu tambahan terbaru dari keluarga Inventory MBI. Inventory ini adalah bentuk dimodifikasi dari MBI-GS. MBI-SS, yang merupakan kuesioner yang dikelola sendiri, terdiri dari 16 item yang mewakili tiga dimensi *burnout* siswa. Skor tinggi pada EX dan CY dan skor rendah pada EF adalah indikasi *burnout* (yaitu, semua item EF dinilai mundur, yang ditandai dengan rEF). (Wickramasinghe et al., 2018). Seperti yang disarankan oleh Schutte et al.,

(2000), satu item CY tertentu ("Ketika saya berada di kelas atau saya belajar saya tidak ingin diganggu") dihapus karena terbukti ambivalen dan tidak sehat. (Schaufeli et al., 2002)

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan angket, yaitu dengan memberikan angket dari *google form* dan disebarluaskan melalui *whatsapp* atau pesan pribadi lainnya. Teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data kejenuhan mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu dengan menggunakan kuesioner *Student-Survey*. Total item pada skala ini adalah 15 item dalam bentuk pernyataan. Skala ini menggunakan skala frekuensi dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (selalu). 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, dan 6 = selalu. (Arlinkasari et al., 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengadaptasi kuesioner dari MBI-SS dengan 3 aspek, sebanyak 15 pernyataan dengan skala penilaian 0-6, untuk mengetahui kondisi kejenuhan mahasiswa selama pembelajaran daring.

Tabel 1. Tanggapan Subjek terhadap Aspek Exhaustion

Pilihan Jawaban (%)							Skor Total	Skor Ideal
SLL	SS	S	KK	J	HTP	TP		
35	10	36	34	2	4	4	236	750
28	8	28,8	27,2	1,6	3,2	3,2		
6	17	40	54	1	5	2	300	750
4,8	13,6	32	43,2	0,8	4	1,6		
7	9	51	46	1	10	1	309	750
5,6	7,2	40,8	36,8	0,8	8	0,8		
8	18	55	38	2	3	1	271	750
6,4	14,4	44	30,4	1,6	2,4	0,8		
22	24	49	26	1	3	0	219	750
17,6	19,2	39,2	20,8	0,8	2,4	0		
6	14	43	55	1	5	1	300	750
4,8	11,2	34,4	44	0,8	4	0,8		
Jumlah Skor Total							1635	4500
Presentase Skor							36,7%	

Tabel di atas merupakan gambaran dari tanggapan subjek terhadap aspek pertama dengan nomor pernyataan 1, 6, 7, 8 dan 14. Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel di atas, diperoleh skor total yaitu 1925 dengan presentase sebesar 51,3%. Dari hasil di

atas maka aspek *Exhaustion* masuk pada kategori rendah.

Tabel 2. Tanggapan Subjek terhadap Aspek Cynicism

Pilihan Jawaban (%)							Skor Total	Skor Ideal
SLL	SS	S	KK	J	HTP	TP		
5	7	17	36	4	34	22	283	750
4	5,6	13,6	28,8	3,2	27,2	17,6		
4	13	27	44	4	18	15	275	750
3,2	10,4	21,6	35,2	3,2	14,4	12		
4	7	20	42	5	29	18	304	750
3,2	5,6	16	33,6	4	23,2	14,4		
1	4	11	27	2	33	47	188	750
0,8	3,2	8,8	21,6	1,6	26,4	37,6		
Jumlah Skor Total							1050	3000
Presentase Skor							35%	

Tabel 2 menggambarkan hasil pengolahan dari aspek kedua dengan nomor pernyataan 2, 3, 4 dan 13. Berdasarkan tabel di atas diperoleh skor total adalah 1050 dengan presentase sebesar 35%. Dari data tersebut maka aspek *Cynicisme* masuk ke dalam kategori sangat rendah.

Tabel 3. Tanggapan Subjek terhadap Aspek Professional Efficacy

Pilihan Jawaban (%)							Skor Total	Skor Ideal
SLL	SS	S	KK	J	HTP	TP		
35	10	36	34	2	4	4	236	750
28	8	28,8	27,2	1,6	3,2	3,2		
6	17	40	54	1	5	2	300	750
4,8	13,6	32	43,2	0,8	4	1,6		
7	9	51	46	1	10	1	309	750
5,6	7,2	40,8	36,8	0,8	8	0,8		
8	18	55	38	2	3	1	271	750
6,4	14,4	44	30,4	1,6	2,4	0,8		
22	24	49	26	1	3	0	219	750
17,6	19,2	39,2	20,8	0,8	2,4	0		
6	14	43	55	1	5	1	300	750
4,8	11,2	34,4	44	0,8	4	0,8		
Jumlah Skor Total							1635	4500
Presentase Skor							36,7%	

Tabel di atas merupakan gambaran dari tanggapan subjek terhadap aspek ketiga dengan nomor pernyataan 5, 9, 10, 11, 12 dan 15. Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel di atas, diperoleh skor total adalah 1635 dengan presentase sebesar 36,7%. Dari hasil diatas maka aspek *Profesional Efficacy* masuk pada kategori rendah. Berikut jumlah skor dimasukkan dalam garis kontinum:

Tabel 4. Tanggapan terhadap Academic Burnout

No	Aspek	Jumlah	Skor Ideal	Presentase
1	EX	1953	3750	52.1%

2	CY	1050	3000	35%
3	EF	1635	4500	36,3%
Skor total		4637	11250	41.2%

Tabel di atas merupakan hasil tanggapan dari subjek terhadap *Academic Burnout*. Berdasarkan data diatas skor total adalah 4637 dengan presentase sebesar 41,2%, dengan demikian *Academic Burnout* masuk ke dalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian yang telah dianalisis dan dijelaskan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi tingkat kejenuhan mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2018 selama pembelajaran daring mengalami kejenuhan belajar pada tingkat kategori rendah, dengan skor total sebesar 4637 dengan presentase sebesar 41,2%.

Maslach dan Leiter (dalam Vitasari, 2013:78), berpendapat bahwa salah satu faktor penyebab dari kejenuhan belajar (*burnout*) yaitu kurangnya dukungan sosial. Hal ini didukung oleh pendapat dari Slivar (2001:22) bahwa sekolah merupakan tempat dimana berbagai hubungan terbentuk, di antara teman sebaya juga di antara siswa dengan guru, dan disebutkan juga bahwa sekolah merupakan ruang sosial bagi siswa dimana siswa mengembangkan keterampilan sosial setelah keluarga.

Kejenuhan adalah suatu kondisi emosional ketika seseorang mulai merasa jenuh dan lelah secara fisik maupun mental akibat tuntutan dan tekanan yang meningkat. (Agustin et al., 2020). Sedangkan pada perspektif lain, kejenuhan belajar (*Burnout*) adalah suatu respon pada situasi secara emosional. Secara singkat dijelaskan bahwa *burnout* merupakan suatu kelelahan secara fisik dan emosional meskipun dengan intensitas, frekuensi, durasi dan konsekuensi yang beragam. (Christiana, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kejenuhan mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2018 dimasa pandemi selama menjalani pembelajaran secara daring. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar selama pembelajaran daring ditengah pandemi covid-19 ini, dengan presentase kejenuhan belajar sebesar 73%. (Pawicara & Conilie, 2020). Penelitian lain juga menyatakan bahwa kejenuhan mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 58%. (Zulkarnain, 2019). Berbeda dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar selama pembelajaran daring pada mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2018 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa berada pada kategori rendah, dengan hasil dari perhitungan menunjukkan angka dibawah 45%, hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan

(Arlinkasari et al., 2017) dimana hasil dari penelitian yang dilakukan pada 179 mahasiswa dari total 208 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel pada penelitian, menyatakan bahwa kondisi kejenuhan belajar mahasiswa berada pada kategori rendah, dengan presentase sebesar 86%. Berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Isnaningrum 2021), dijelaskan bahwa dalam penelitian yang dilakukan pada 40 mahasiswa diperoleh sebanyak 8 mahasiswa dengan presentase 20% berada pada kategori rendah, 22 mahasiswa dengan presentase 55% berada pada kategori sedang, dan 10 mahasiswa dengan presentase 25% berada pada kategori tinggi, dengan perhitungan rata-rata sebesar 77,55, dimana mahasiswa mengalami kejenuhan belajar di masa pandemi ini pada kategori tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Analisis Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2018 Selama Pembelajaran Daring, maka diperoleh kesimpulan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa selama pembelajaran daring berada pada kategori rendah. Dengan total skor dari ketiga aspek sebesar 52,1% pada aspek *Exhaustion*, 35% pada aspek *Cynicism*, dan 36,3% pada aspek *Professional Efficacy*. Dengan skor total dari tanggapan mahasiswa terhadap aspek *Academic Burnout* sebesar 41,2%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian ini antara lain, bagi mahasiswa, terus mengembangkan diri dan membagi waktu untuk belajar, istirahat, olahraga atau kegiatan lain yang dapat menumbuhkan semangat dalam menerima pembelajaran daring, bagi instansi yang terkait, dapat terus dikembangkan metode yang digunakan dalam pembelajaran daring saat ini dengan diimbangi kegiatan lain yang dapat memicu semangat selama proses pembelajaran, sehingga mahasiswa dapat terus berkembang dan bersaing, meski pembelajaran dilakukan secara daring yang tentunya hal ini dapat meminimalisir terjadinya kejenuhan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M., Puspita, R. D., & Setyadi, R. (2020). Gejala kejenuhan guru sekolah dasar saat pandemi covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 183–192.

Ahmed, R. (2018). Effects of online education on encoding and decoding process of students and teachers. *MCCSIS 2018 - Multi Conference on Computer Science and Information Systems; Proceedings of the International Conferences on e-Learning 2018, 2018-July*, 42–48.

Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Strength, C. (2017). Should Students Engaged to Their Study? (Academic Burnout and School- Engagement among Students). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 42. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.727>

Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>

Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2019). Burnout: Moving beyond the status quo. *International Journal of Stress Management*, 26(1), 36–45. <https://doi.org/10.1037/str0000088>

Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk/article/view/1129>

Fatmawati. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 704–712.

Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Profesi Pendidikan Dasar*, 7(1), 121–132. <https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>

Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & Pratiwi, C. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 40–48. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/10784>

Isnaningrum, I. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Sains Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Indraprasta PGRI pada Mata Kuliah Biologi Umum*. 2(1), 182–187.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020. *Mendikbud RI*, 1–2. <https://www.kemdikbud.go.id>

- Maroco, J., Maroco, A. L., & Campos, J. A. D. B. (2014). Student's Academic Efficacy or Inefficacy? An Example on How to Evaluate the Psychometric Properties of a Measuring Instrument and Evaluate the Effects of Item Wording. *Open Journal of Statistics*, 04(06), 484–493. <https://doi.org/10.4236/ojs.2014.46046>
- Mubarok, M. I. (2018). *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta). Diperoleh dari <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/61592>
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning. *Holistik*, 14(02), 57–78. <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/holistik/article/view/450/395>
- 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.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta : CV. Budi Utama. Diakses melalui https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=fDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=pengertian+belajar+menurut+para+ahli&ots=8xyYMPgKkh&sig=-zEgEJmFgAEj81PL-bKBefkBgA&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian%20belajar%20menurut%20para%20ahli&f=false, tanggal 1 januari 2021 pukul 01.52
- Schaufeli, W. B., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464–481.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress and Coping*, 20(2), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Siamian, H., Vahedi, M., Rad, A., & Cherati, J. (2006). Stress and burnout in libraries & information centers Item Type Conference Paper. *Proceedings of the Asia-Pacific Conference on Library & Information Education & Practice 2006 (A-LIEP 2006)*, Singapore, 3-6 April 2006 (263-268). Singapore: School of Communication & Information, Nanyang Technological University. <http://hdl.handle.net/10150/105680>
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students Sindrom izgorelosti, samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Sutarjo, Ip. E., Arum, D. W., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Unicef, U. N. C. (2020). COVID-19 and Children in Indonesia. *COVID-19 and Children in Indonesia*, 11 May. [https://www.unicef.org/indonesia/media/4641/file/COVID-19 and children in Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/4641/file/COVID-19%20and%20children%20in%20Indonesia.pdf)
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wickramasinghe, N. D., Dissanayake, D. S., & Abeywardena, G. S. (2018). Validity and reliability of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Sri Lanka. *BMC Psychology* 1–10.
- Zulkarnain, Q. (2019). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(3), 1–21.