

**FAKTOR PENYEBAB BURNOUT AKADEMIK
PEMBELAJARAN DARING DAN LURING**

Ananda Ikhsan Ilmawan¹, Hardi Santosa²

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

ananda1900001010@webmail.uad.ac.id, hardi.santosa@bk.uad.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor burnout akademik pembelajaran daring dan luring pada siswa SMK. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan atau literatur. Pengumpulan data yang digunakan berupa teks jurnal dengan kurun waktu 10 tahun terakhir dan buku yang relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan tentang burnout akademik pembelajaran daring dan luring. Analisis yang dilakukan menggunakan model analisis data Miles & Huberman dengan mengumpulkan, mengkaji, memilih, memaparkan, dan menyimpulkan penelitian oleh para ahli sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat persamaan faktor burnout akademik pada pembelajaran daring dan luring, yaitu konsep diri, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial, dan kurangnya kontrol.

Kata kunci: Burnout Akademik, Pembelajaran Daring, Pembelajaran Luring

Pendahuluan

Dunia semakin berkembang seiring dengan berkembangnya teknologi. Perkembangan teknologi yang sangat pesat ternyata memberikan tuntutan tersendiri bagi manusia untuk melakukan penyesuaian diri. Tuntutan dari perkembangan teknologi telah dirasakan di berbagai bidang kehidupan seperti pada bidang pendidikan. Dunia pendidikan dituntut agar mampu menyesuaikan kualitas pendidikan dengan perkembangan teknologi, terutama pada proses pembelajaran yang kini telah didukung dengan teknologi informasi dan komunikasi (Budiman, 2017). Pengaruh positif dari tuntutan perkembangan teknologi tersebut membuat dunia pendidikan Indonesia senantiasa mengalami perkembangan dalam memudahkan jalannya pembelajaran.

Selain adanya tuntutan perkembangan teknologi pada dunia pendidikan, Indonesia kini tengah berada dalam masa transisi antara era teknologi industri menuju era teknologi informasi dan komunikasi (Siahaan, 2012). Era transisi yang sedang terjadi di Indonesia juga telah memberikan pengaruh positif bagi dunia pendidikan, terutama pada pelaksanaan pembelajaran. Gheytsi, Azizifar & Gowhary dalam (Khusniyah & Hakim, 2019) juga mengemukakan bahwa terdapat beragam pengaruh positif yang diberikan oleh adanya teknologi terhadap pembelajaran.

Era transisi dalam proses pembelajaran semakin terasa semenjak munculnya wabah virus Corona (Covid-19). penyebaran virus Corona dapat dibilang cukup cepat, dikarenakan virus ini tersebar melalui kontak langsung antara manusia (Rothe et al., 2020). Pada 2 Maret 2020, virus Corona yang melanda hampir di seluruh belahan dunia akhirnya sampai di Indonesia. Namun, saat ini Indonesia sudah dalam kondisi pemulihan dari pandemi dikarenakan kasusnya yang sudah mulai mereda. Pemerintah juga sempat menghimbau lembaga pendidikan formal maupun non-formal agar kegiatan belajar mengajar secara langsung ditunda penyelenggaraannya dan digantikan dengan kegiatan belajar mengajar secara jarak jauh.

Kegiatan belajar mengajar secara daring yang diberlakukan oleh pemerintah dinilai sebagai solusi yang tepat agar pembelajaran tetap berlangsung (Arizona et al., 2020). Kini kasus penyebaran virus Corona di Indonesia sudah mulai mereda dan

kebanyakan dari lembaga pendidikan juga sudah menerapkan pembelajaran Hybrid yang merupakan campuran dari pembelajaran luring dan pembelajaran daring yang kegiatannya dilaksanakan secara bergantian. Pembelajaran hybrid dilakukan dengan memadukan kelas konvensional dan kelas virtual sehingga terbentuklah desain pembelajaran yang layak dan efektif bagi peserta didik (Karabulut-Ilgu & Jahren, 2016).

Lebih jauh, pembelajaran daring yang sudah diberlakukan dengan waktu yang cukup lama, pada pelaksanaannya ternyata menimbulkan beberapa kesulitan yang dialami oleh siswa. (Nakayama et al., 2021) menyatakan bahwa dengan adanya faktor lingkungan belajar dan karakteristik siswa yang berbeda menjadi penyebab ketidakpahaman siswa untuk memahami pembelajaran secara daring. Sehingga perubahan pola pembelajaran yang tengah terjadi yakni pembelajaran luring yang dirubah menjadi pembelajaran daring dan kini tengah menuju kembali ke pembelajaran luring dapat menghadirkan permasalahan bagi siswa. Selain hal tersebut, permasalahan-permasalahan lain juga turut timbul pada siswa dalam pelaksanaannya.

Permasalahan serius yang muncul dalam pembelajaran daring yang telah ditemukan pada para siswa, yakni *Burnout*. Burnout merujuk pada kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara berlebihan pada mental dan emosionalnya. Hal ini disebabkan oleh tekanan tinggi dan batas waktu terkait tanggung jawab yang dimiliki, serta disaat yang sama mengalami kekurangan sumber daya yang menjadi pendukung seseorang untuk melaksanakan tanggung jawabnya. (Asrowi et al., 2020). Seseorang yang mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang diakibatkan oleh pembelajaran disebut dengan *burnout akademik*.

Mostafavian, dkk (2018) mengemukakan bahwa burnout akademik merupakan permasalahan serius yang memberikan dampak negatif jangka pendek maupun jangka panjang kepada penderitanya. Pemicu burnout akademik pada diri penderitanya berupa tuntutan akademik yang berlebihan dan terus menerus berdatangan. Sehingga individu yang tengah dalam masa belajarnya seakan-akan memikul beban yang terlalu berat.

Pengaruh dari burnout akademik yang akan timbul pada diri individu yakni kelelahan fisik, mental dan emosional, serta prestasi akademik yang diperoleh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Iis, (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kejenuhan (burnout) belajar terhadap coping stress sebesar 30.9%, pengaruh antara stres akademik terhadap coping stress sebesar 29.1% dan pengaruh antara kejenuhan (burnout) belajar dan stres akademik terhadap coping stress dalam pembelajaran daring siswa kelas VIII di SMP Bhinneka Karya 35.1%. Sementara itu, hal tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavian & Aldya (2020) yang menyatakan bahwa hasil pembelajaran yang efektif adalah apabila dilakukan secara bergantian antara daring dan luring.

Secara keseluruhan siswa SMK sudah mengalami pembelajaran daring dan pembelajaran luring serta merasakan transisi pada proses belajarnya. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi alasan munculnya faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya burnout akademik pada siswa SMK. Pembelajaran daring yang sempat berjalan cukup lama nyatanya telah membuat siswa SMK mengalami kejenuhan dalam pembelajarannya.

Lebih jauh, terdapat kemungkinan timbulnya faktor-faktor baru yang berpotensi untuk menjadi pemicu burnout akademik pada pembelajaran luring yang kini tengah diberlakukan pada siswa SMK. Dengan adanya kondisi pembelajaran daring dan luring beserta berbagai faktor yang menjadi penyebab burnout akademik, peneliti tertarik untuk mengkaji terkait faktor penyebab burnout akademik dalam pembelajaran daring dan luring pada siswa SMK.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan memakai desan studi kepustakaan/literatur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji tentang faktor penyebab burnout akademik pembelajaran daring dan luring. Pengumpulan data yang digunakan berupa teks jurnal dan buku yang relevan sesuai dengan penelitian

yang berkaitan tentang burnout akademik pada masa pembelajaran daring dan luring. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peneliti itu sendiri. Analisis yang dilakukan yaitu analisis data Miles & Huberman dengan mengumpulkan, mengkaji, memilih, memaparkan, dan menyimpulkan isi teks data yang diperoleh dari berbagai sumber yang digunakan dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Burnout merujuk pada suatu kondisi kelelahan yang terjadi di dalam mental dan emosional seseorang yang diakibatkan oleh gejala stres. Hal tersebut dikarenakan adanya tanggung jawab yang memberikan tekanan yang tinggi dan batas waktu, serta tidak terpenuhinya sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tanggung jawab tersebut (Asrowi et al., 2020). Tekanan tinggi dan tanggung jawab yang biasanya dihadapi oleh orang dewasa, pada kenyataannya juga dihadapi oleh peserta didik yang juga memiliki tekanan dan tanggung jawab dalam pembelajaran.

Individu yang mengalami burnout terhadap pembelajaran yang tengah ditempuh dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami burnout akademik. Burnout akademik sendiri merupakan kondisi kelelahan secara berlebihan yang terjadi pada fisik, mental dan emosional seseorang terhadap pembelajaran. Serta diikuti dengan munculnya perasaan sinis dan penilaian diri yang rendah terhadap diri sendiri (Gold & Roth, 2013; Maslach, 2003)

Berdasarkan uraian diatas, burnout akademik merupakan suatu keadaan yang menyebabkan seseorang mengalami kondisi kelelahan secara fisik, mental, dan emosional terkait pembelajaran yang dijalani. Hal tersebut sangat rentan bagi para siswa yang telah melaksanakan pembelajaran daring dan tengah melaksanakan pembelajaran luring terutama di SMK.

Menurut Yang & Farn dalam (Charkhabi et al., 2013) Terdapat tiga aspek dalam burnout akademik, yaitu: kelelahan secara emosional, sinisme, penurunan penghargaan terhadap diri. Ketiga aspek tersebut dapat mempengaruhi satu sama lain

dikarenakan mereka saling berkaitan. Ketiganya juga akan mendorong seseorang untuk jatuh kedalam kondisi kelelahan mental dan emosional. Lebih jauh, ketiga aspek tersebut bahkan berpotensi menjadi penyebab menurunnya prestasi belajar siswa dan siswa menjadi rentan untuk mengalami kegagalan dalam proses belajarnya. Berikut penjelasannya :

1) Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional secara khusus disebabkan oleh adanya tuntutan-tuntutan yang berlebihan baik dalam pekerjaan ataupun tugas sekolah. Serta diiringi dengan munculnya perasaan frustrasi dan tegang.

2) Sinisme

Sinisme merupakan sikap apatis yang dapat membuat seorang pelajar menjadi tidak peduli terhadap tugas dan tanggung jawabnya, perasaan acuh tak acuh, hilangnya minat dalam belajar, serta memandang sekolah sebagai sesuatu yang tidak bermakna.

3) Penurunan Penghargaan Terhadap Diri

Hal ini merujuk pada lemahnya keyakinan terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh berkurangnya rasa kompetitif, berkurangnya keinginan untuk menjadi sukses secara akademik maupun non-akademik. Sehingga cenderung memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri dan meragukan kemampuan diri.

Terdapat faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan juga faktor eksternal yang datang dari luar diri individu yang menjadi pengaruh terjadinya burnout akademik. Faktor internal dan eksternal tersebut meliputi konsep diri, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, faktor demografis, dan kurangnya keadilan. (Seibert et al., 2016; Slivar, 2001; Yang, 2004). Berikut penjelasannya :

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- 1) Konsep diri (self concept). Individu yang memiliki konsep diri yang tinggi memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami stress. Ketika individu dengan konsep diri yang tinggi berada dalam kondisi di bawah tekanan belajar, maka individu tersebut memiliki kemungkinan yang lebih untuk mempertahankan rasa berprestasi dalam diri (Ikbar & Prihartanti, 2019; Sugiarto et al., 2020).
- 2) Kelebihan beban kerja (work overload). keadaan dari suatu kegiatan maupun pekerjaan yang dilakukan secara berlebihan sehingga melebihi batas kemampuan individu baik secara fisik maupun psikis (Sahaduta, 2017).
- 3) Kurangnya dukungan sosial (lack of social support). Gold & Roth (2001) mengemukakan bahwa dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya kondisi burnout (Adnyaswari & Adnyani, 2017; Harnida, 2015; Romadhoni et al., 2015). Maka dari itu, adanya dukungan yang berasal dari lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam meminimalisasi burnout. Dukungan sosial yang kuat yang berasal dari orang lain dapat membuat individu merasakan rasa nyaman dengan keberadaanya sendiri. Sehingga hal-hal lain seperti rasa memiliki dan harga diri yang terdapat dalam dirinya akan tumbuh (Hamdan et al., 2021; Sakaluk et al., 2014).
- 4) Kurangnya kontrol (lack of control). Kurangnya kendali terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengantisipasi permasalahan yang dapat ditimbulkan seperti burnout (Mardiyanti, 2017; Rohmatun et al., 2018).
- 5) Kurangnya penghargaan (lack of reward). Penerimaan penghargaan yang didapat dari orang lain dapat menguatkan rasa semangat dalam diri individu. Hal tersebut dapat berpengaruh pada komitmen dan motivasi belajar yang dimiliki. Dengan adanya rutinitas yang dibarengi dengan kurangnya penerimaan penghargaan dapat membuat individu merasa terbelenggu oleh rutinitas tersebut sehingga menyebabkan kejenuhan (Kusuma & Afdal, 2020; Yeni & Niswati, 2017).
- 6) Faktor demografis (demographic factors). Studi mengenai burnout menunjukkan hasil bahwa individu yang berpotensi lebih tinggi untuk mengalami burnout yaitu

laki-laki. Berbeda dengan perempuan dan individu yang masih lajang yang memiliki potensi lebih rendah. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa burnout lebih rentan untuk dialami oleh laki-laki daripada perempuan (Sari, 2015; Soelton et al., 2020).

- 7) Kurangnya keadilan (lack of fairness). Ketidakadilan yang merupakan salah satu kondisi dari sistem manajemen yang buruk. Ketidakadilan dapat berupa aturan yang terlalu memberatkan sebelah pihak dan buruknya komunikasi dari individu tertentu. Gejala kejenuhan pada individu yang merasakan ketidakadilan akan mulai tampak setelah individu tersebut bereaksi terhadap kondisinya. Reaksi yang ditimbulkan oleh Individu yang merasakan ketidakadilan dapat berupa menarik diri dan mengurangi keterlibatan diri dalam suatu pekerjaan (Christiana, 2020).

Siswa yang mengalami burnout akademik diawali dengan adanya rasa kejenuhan terhadap pembelajaran yang dapat menumbuhkan tiga aspek dalam burnout akademik yang telah diuraikan diatas dan secara bersamaan didorong oleh faktor-faktor yang telah diuraikan diatas. Pembelajaran yang terlalu berlebihan dalam pemberian materi maupun tugas kepada siswa juga menjadi pemicu awal terjadinya burnout akademik baik dalam pembelajaran daring ataupun pembelajaran luring.

Pembelajaran daring dan luring memiliki kata yang saling berlawanan. Istilah daring sendiri merupakan kepanjangan dari "dalam jaringan" yang berarti online. Sedangkan istilah luring merupakan kepanjangan dari "luar jaringan" yang berarti offline. Tarhini dalam (Kattoua et al., 2016) menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran daring dilakukan dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sebagai sarana untuk berkomunikasi secara jarak jauh. Serta berfokus pada peningkatan kinerja belajar dan pengalaman siswa dalam proses penyampaian pembelajarannya.

Kegiatan pembelajaran daring dapat menggunakan berbagai media yang mendukung jalannya pembelajaran secara daring. Melalui media pembelajaran

seperti E-learning, serta media digital seperti aplikasi Google Classroom, Google Meet, Zoom, dan WhatsApp juga turut berpartisipasi untuk keberlangsungan proses pembelajarannya. Selain itu, tujuan dari pembelajaran daring yaitu untuk menjangkau secara lebih luas dan terbuka bagi para pembelajar serta memberikan layanan pembelajaran yang bermutu (Sofyana & Rozaq, 2019).

Sedangkan pembelajaran luring merupakan sebuah pembelajaran dengan kondisi dan suasana yang mendukung pembelajaran secara langsung (Malyana, 2020). Bentuk dari pembelajaran luring dapat berupa pembelajaran tatap muka secara langsung dan pengumpulan tugas ke sekolah. Dimana kedua hal tersebut dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan (Putri et al., 2021).

Penerapan pembelajaran daring memang telah menyebabkan siswa mengalami burnout akademik. Namun, bukan berarti dalam pembelajaran luring siswa tidak berpotensi mengalami burnout akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Yosef (2021) menunjukkan hasil persentase kejenuhan (burnout) belajar dari rumah pada peserta didik kelas XII SMA Karya 45 Kabupaten Musi Rawas dalam masa pandemi Covid-19 kategori sangat tinggi 2 siswa (2,33%), kategori tinggi 32 siswa (37,20%), kategori sedang 28 siswa (32,55%), kategori rendah 16 siswa (18,60%), kategori sangat rendah 8 siswa (9,30%).

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purnama et al., 2017) dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kepercayaan diri akademik dan kelelahan belajar dengan koefisien korelasi $-0,77$. Koefisien korelasi $-0,77$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri akademik dengan burnout dalam belajar. Jumlah koefisien korelasi negatif (-) menunjukkan bahwa ada dua arah korelasi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri akademik yang dimiliki siswa, semakin rendah burnout siswa dalam belajar, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri akademiknya dimiliki siswa, semakin tinggi burnout belajar siswa. Sehingga dapat dilihat bahwa burnout akademik pada subjek penelitian ini berada dalam kategori yang tinggi dan burnout

akademik yang dialami selama pembelajaran daring telah memberikan dampak negatif pada diri siswa.

Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Afandi & Wisma, 2022) dalam skripsinya, penelitian ini dilakukan pada siswa SMA NEGERI 13 PALEMBANG yang telah kembali menjalani masa pembelajaran luring setelah usainya masa pembelajaran daring. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 30 siswa (52,63%) mengalami burnout (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi rendah, sebanyak 24 siswa (42,11%) mengalami burnout (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi sedang dan 3 siswa (5,26%) mengalami burnout (kejenuhan) yang tinggi dengan tingkat efikasi tinggi. (Utari et al., 2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa pembelajaran yang monoton dan banyaknya aktivitas akademik maupun nonakademik menjadi penyebab siswa mengalami burnout bahkan siswa juga mengalami stress guna untuk memenuhi semua tuntutan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik dialami oleh siswa pada pembelajaran daring maupun luring. Serta terdapat kesamaan faktor burnout akademik pembelajaran daring dan luring yaitu konsep diri, kelebihan beban kerja, kurangnya dukungan sosial, dan kurangnya kontrol.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi kepustakaan/literatur. Burnout akademik pada masa pembelajaran daring yang dialami oleh para siswa di sekolah menengah atas telah menyebabkan timbulnya faktor-faktor yang memberikan dampak negatif untuk diri siswa. Siswa yang pernah mengalami masa pembelajaran daring kini tengah bertransisi menuju pembelajaran luring. Namun pada pembelajaran luring yang telah diberlakukan kembali, ternyata masih terdapat siswa yang mengalami burnout akademik. Maka dari itu, siswa SMK yang juga pernah mengalami burnout akademik pada masa

pembelajaran daring mempunyai kemungkinan untuk mengalami faktor-faktor yang berpotensi menjadi pemicu burnout akademik pada pembelajaran luring.

Daftar Referensi

- Adnyaswari, N. A., & Adnyani, I. G. A. D. (2017). *Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah* [PhD Thesis]. Udayana University.
- AFANDI, D., & Wisma, N. (2022). *PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI BURNOUT (KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA NEGERI 13 PALEMBANG* [PhD Thesis]. Sriwijaya University.

- Arizona, K., Abidin, Z., & Rumansyah, R. (2020). Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 64–70.
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Budiman, H. (2017). Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–43.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*, 2(1), 1–5.
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- DEWI, O. P., & Yosef, Y. (2021). *KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DARI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 PESERTA DIDIK KELAS XII SMA KARYA 45 KABUPATEN MUSI RAWAS* [PhD Thesis]. Sriwijaya University.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers managing stress & preventing burnout*. Routledge.
- 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*.
- Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Iis, M. (2021). *PENGARUH KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DAN STRES AKADEMIK TERHADAP COPING STRESS DALAM PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS VIII DI SMP BHINNEKA KARYA* [PhD Thesis]. Universitas Widya Dharma Klaten.
- Ikbar, R. R., & Prihartanti, N. (2019). *Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi*

- Universitas Muhammadiyah Surakarta* [PhD Thesis]. Universitas muhammadiyah surakarta.
- Karabulut-Ilgu, A., & Jahren, C. (2016). Evaluation of Hybrid Learning in a Construction Engineering Context: A Mixed-Method Approach. *Advances in Engineering Education*, 5(3), n3.
- Kattoua, T., Al-Lozi, M., & Alrowwad, A. (2016). A review of literature on E-learning systems in higher education. *International Journal of Business Management and Economic Research*, 7(5), 754–762.
- Khusniyah, N. L., & Hakim, L. (2019). Efektivitas pembelajaran berbasis daring: Sebuah bukti pada pembelajaran bahasa inggris. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 19–33.
- Kusuma, T., & Afdal, A. (2020). Difference in Burnout Conditions for Male and Female Employees of Bank Perkreditan Rakyat (BPR). *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan pembelajaran daring dan luring dengan metode bimbingan berkelanjutan pada guru sekolah dasar di Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(1), 67–76.
- Mardiyanti, A. T. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN BURNOUT PADA PEGAWAI BANK JATENG CABANG UNGARAN* [PhD Thesis]. Fakultas Psikologi UNISSULA.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1 & 2), 1–5.
- Nakayama, M., Mutsuura, K., & Yamamoto, H. (2021). Impact of learner's characteristics and learning behaviour on learning performance during a fully online course. In *Note Taking Activities in E-Learning Environments* (pp. 15–36). Springer.
- Oktavian, R., & Aldya, R. F. (2020). Efektivitas pembelajaran daring terintegrasi di era pendidikan 4.0. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(2).
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1

- Indralaya Utara. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 14–27.
- Putri, A. P., Rahhayu, R. S., Suswandari, M., & Ningsih, P. A. R. (2021). Strategi pembelajaran melalui daring dan luring selama pandemi covid-19 di SD Negeri Sugihan 03 Bendosari. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 1–8.
- Rohmatun, S., Fathoni, A., & Haryono, A. T. (2018). PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN BIROKRATIS, PERATURAN, DAN KONTROL DIRI TERHADAP BURNOUT MELALUI SELF EFFICACY SEBAGAI VARIABLE 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. *Khizanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 3(2), 125–145.
- Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., Zimmer, T., Thiel, V., Janke, C., & Guggemos, W. (2020). Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany. *New England Journal of Medicine*, 382(10), 970–971.
- Sahaduta, B. Y. (2017). PENGARUH KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) DAN WORK OVERLOAD TERHADAP JOB STRESS PADA KARYAWAN PT BAHARI UTAMA KARYA. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 5(2).
- Sakaluk, J., Williams, A., & Biernat, M. (2014). Analytic review as a solution to the misreporting of statistical results in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 9(6), 652–660.
- Sari, N. (2015). Hubungan beban Kerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *COPING Ners Journal*, 3(02).
- 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.

- Siahaan, S. M. (2012). Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran Fisika. *Prosiding Seminar Nasional Fisika Universitas Sriwijaya, 4 Juli 2012. (Energi, Lingkungan, Dan Teknologi Masa Depan: Tantangan Dan Peluang Ilmu Fisika)*, 13–20.
- 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.
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran daring kombinasi berbasis whatsapp pada kelas karyawan prodi teknik informatika universitas pgri madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika: JANAPATI, 8(1)*, 81–86.
- 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.
- UTARI, D., Yosef, Y., & Sofah, R. (2020). *PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI BURN OUT (KEJENUHAN) BELAJAR DI SMA SRIGUNA PALEMBANG* [PhD Thesis]. Sriwijaya University.
- 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)*.