



Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 2 Tahun 2022 Halm 1678 - 1685

EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN

Research & Learning in Education

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>



Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring

Ayong Lianawati✉

Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Indonesia

E-mail : ayong@unipasby.ac.id

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi oleh meningkatnya intensitas *screen time* dan terbatasnya interaksi selama perkuliahan daring diperkirakan akan berdampak pada kelelahan dan stress mahasiswa selama pembelajaran daring, yang dikenal dengan istilah *burnout*. Selain itu semakin banyaknya tuntutan dalam perkuliahan daring pun meningkatkan kemungkinan *burnout* pada mahasiswa BK, khususnya di prodi BK UNIPA Surabaya. Penelitian bertujuan untuk mendeteksi dan menggambarkan sejauh mana *burnout* dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan daring. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 146 orang yang diambil secara random dari tiga semester berjalan (Ganjil) tahun akademik 2020/2021 di program studi BK UNIPA Surabaya. Data diperoleh dengan menggunakan skala *burnout* yang mengacu pada empat domain/ aspek *burnout*. Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert. Analisis data menggunakan rumus kategorisasi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan 17 orang sampel mengalami *burnout* dalam kategori rendah (11.6%), 102 sampel mengalami *burnout* dalam kategori sedang (69.9%), dan 27 orang sampel mengalami *burnout* dalam kategori tinggi (18.5%).

Kata Kunci: Burnout, Belajar Daring, Covid-19.

Abstract

The research is motivated by increased screen time intensity and limited interaction during online lectures is expected to have an impact on student fatigue and stress during online learning, known as *burnout*. Also, the increasing number of demands in online lectures increases the possibility of *burnout* in BK students, especially in the BK UNIPA Surabaya study program. The research aims to detect and illustrate the extent of *burnout* experienced by students who study online. The research method uses descriptive analysis. The sample of 146 people was taken randomly from three semesters running (Odd) academic year 2020/2021 in the study program BK UNIPA Surabaya. The data was obtained by using a *burnout* scale that refers to four domains/aspects of *burnout*. The scale shape used is the Likert scale. Data analysis uses categorization, and percentage formulas. The results showed that 17 sample people experienced *burnout* in the low category (11.6%), 102 samples experienced *burnout* in the moderate category (69.9%), and 27 people sampled *burnout* in the high category (18.5%).

Keywords: Burnout, Online Learning, Covid-19

Copyright (c) 2022 Ayong Lianawati

✉ Corresponding author:

Email : ayong@unipasby.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 4 No 2 Tahun 2022

p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

PENDAHULUAN

Dua tahun sudah kebijakan pembelajaran daring semasa pandemik covid-19 diberlakukan pada perkuliahan di perguruan tinggi. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud menyampaikan bahwa selama pandemik, lebih dari 4.000 institusi pendidikan tinggi di Indonesia berpindah ke metode pembelajaran daring, selain itu lebih dari 7 juta mahasiswa dan 300.000 dosen saat ini sudah mengadakan kelas daring (Fahlevi, 2020). Keberlanjutan pembelajaran secara daring di perguruan tinggi memerlukan berbagai pertimbangan baik secara situasional pandemik di Indonesia, kesanggupan perguruan tinggi menerapkan protocol Kesehatan, maupun kondisi faktual yang dirasakan oleh mahasiswa.

Pengaturan cara kerja, bersosialisasi, dan kehidupan akademik kampus berubah menjadi serba daring setelah penerapan *lockdown*. Pergeseran intensitas komunikasi selama wabah dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kelelahan sebagai akibat dari peningkatan waktu di layar (Mheidly et al., 2020). Hubungan antara penggunaan perangkat pintar, stress, dan kelelahan setelah menjadi topik yang menarik bagi para peneliti di seluruh dunia. Oleh karena itu muncul asumsi dengan meningkatnya intensitas *screen time* akan berdampak pada kelelahan dan stress mahasiswa selama pembelajaran daring, yang dikenal dengan istilah *burnout*.

Burnout merupakan kondisi mental yang Lelah, diakibatkan oleh tekanan yang berhubungan dengan pekerjaan, yang muncul secara terus menerus, dan muncul dalam bentuk stres interpersonal yang terus-menerus. Faktor utama yang berkontribusi terhadap situasi *burnout* adalah kelelahan yang luar biasa (*exhaustion*), perasaan sinisme, dan pelepasan (*detachment*) (Maslach & Leiter, 2017). *Burnout* pun muncul dari perasaan tidak efektif dalam bekerja dan kurangnya pencapaian dalam bekerja (*lack of achievement*).

Khairani & Ifdil (2015) berpendapat bahwa kondisi *burnout* rentan dialami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling (BK), yang disebabkan oleh tuntutan untuk memenuhi standar kompetensi yang telah ditetapkan. Dampak *burnout* yang sering muncul dalam proses perkuliahan yang tidak maksimal antara lain prokrastinasi, membuat tugas asal-asalan, dan bahkan mencontek tugas teman.

Asumsi lain terjadinya *burnout* pada mahasiswa adalah ketika kuliah daring, seringkali dikeluhkan banyaknya tugas tambahan, dan minimnya proses interaksi dalam perkuliahan. Mahasiswa pun mulai mengeluhkan tidak optimalnya belajar melalui sistem daring. Tidak optimalnya sistem perkuliahan dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan perkuliahan yang disertai dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, baik secara individual maupun kelompok sehingga mengakibatkan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa (Muhson, 2011).

Tuntutan dalam perkuliahan daring tentunya dapat meningkatkan kemungkinan *burnout* pada mahasiswa BK, khususnya di prodi BK UNIPA Surabaya. Mahasiswa terbiasa melakukan kerja kelompok dan langsung berkonsultasi pada dosen dalam menyelesaikan tugas perkuliahannya. Dengan adanya kebijakan seluruh proses perkuliahan dilakukan secara daring menjadikan terbatasnya interaksi dan cara menjalani perkuliahan, baik antar mahasiswa maupun mahasiswa dengan dosennya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pawicara & Conilie (2020), mahasiswa cenderung merasa bosan selama perkuliahan daring bisa dikarenakan terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Pola yang monoton tersebut menjadikan kondisi *burnout* tidak dapat dihindari.

Oleh karena itu penelitian perlu dilakukan untuk mendeteksi dan menggambarkan sejauh mana *burnout* dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan daring. Dengan adanya deteksi dini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan landasan pengembangan model perkuliahan daring ataupun target bimbingan yang perlu diberikan kepada mahasiswa agar dapat beradaptasi terhadap kebijakan kuliah daring dengan baik.

METODE PENELITIAN

Analisis deskriptif dipilih sebagai metode pada penelitian ini. Tujuan penggunaan analisis deskriptif adalah untuk menggambarkan secara faktual kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa BK UNIPA Surabaya, dan mengkategorikan secara umum level *burnout* yang terjadi pada mahasiswa BK UNIPA selama perkuliahan daring.

Sampel penelitian berjumlah 146 orang yang diambil secara random dari tiga semester berjalan (Ganjil) tahun akademik 2020/2021 di program studi BK UNIPA Surabaya. Data diperoleh dengan menggunakan skala *burnout* yang mengacu pada empat domain/ aspek *burnout*. Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert. Kerangka skala yang digunakan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Kerangka Skala Burnout

NO	DOMAIN / ASPEK	NOMOR VALID
1.	<i>Exhaustion</i>	3,7,12,15
2.	<i>Cynicism</i>	14,6,4,2
3.	<i>Ineffectiveness</i>	16,10,9,8
4.	<i>Lack of achievement</i>	13,11,5,4

Analisis data menggunakan rumus kategorisasi mean hipotetik. Rumus tersebut digunakan untuk mengkategorikan skor burnout secara keseluruhan, dan juga mengkategorikan skor per-aspek. Selanjutnya frekwensi kategori skor dihitung persentasenya. Norma kategorisasi berdasarkan mean hipotetik seperti pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2
Norma Kategorisasi

NO	NORMA	KATEGORI
1	$X \geq M + 1SD$	Tinggi
2	$M - 1SD < X < M + 1SD$	Sedang
3	$X \leq M - 1SD$	Rendah

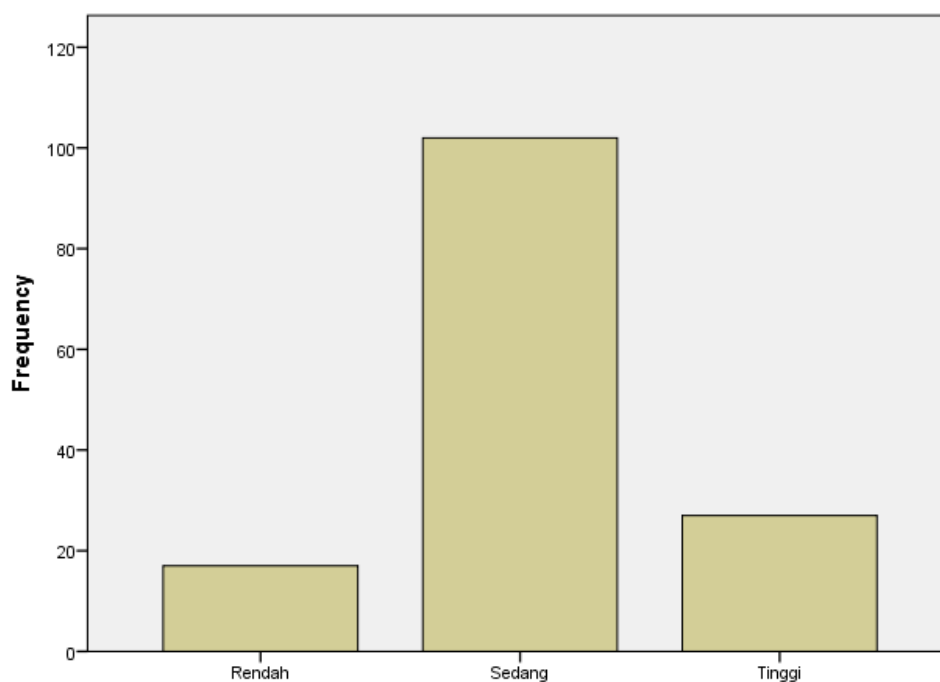
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pembelajaran secara daring merupakan pengalaman belajar yang relatif baru dalam praktik pendidikan Indonesia, beragam dampak dan respon akan muncul termasuk *burnout*. Pada penelitian ini peneliti berupaya memahami kondisi *burnout* yang terjadi dalam proses pembelajaran daring melalui survey. Hasil pengumpulan data terhadap 146 sampel diperoleh skor *burnout* tertinggi = 78, skor *burnout* terendah = 26, dan skor rata – rata = 49.05. Deskripsi data penelitian disajikan pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3
Deskripsi Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SKOR_BURNOUT	146	26	78	49.05	11.108
Valid N (listwise)	146				

Penelitian menemukan bahwa umumnya mahasiswa BK mengalami *burnout* selama perkuliahan daring pada kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 17 orang sampel mengalami *burnout* dalam kategori rendah (11.6%), 102 sampel mengalami *burnout* dalam kategori sedang (69.9%), dan 27 orang sampel mengalami *burnout* dalam kategori tinggi (18.5%). Grafik kategorisasi skor pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Grafik kategorisasi *burnout* mahasiswa

Berdasarkan data temuan di atas, tergambar bahwa pada kenyataannya *burnout* dialami oleh mahasiswa pada perkuliahan secara daring, walaupun masih dalam kategori sedang. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pawicara & Conilie (2020) yang menggambarkan juga pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember, diketahui melalui indikator-indikator aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Melemahnya motivasi mahasiswa pun terjadi pada Mahasiswa UNIPA Surabaya, hanya 15.1% responden yang memiliki motivasi belajar tinggi selama pembelajaran daring (Lianawati, 2021).

Kondisi *burnout* disebabkan oleh peralihan situasi perkuliahan yang cepat, sehingga menimbulkan reaksi emosi seperti kekhawatiran, panik, bahkan stress baik pada pendidik maupun peserta didik, namun yang lebih rentan mengalami stres dan kelelahan adalah peserta didik (Im & Lee, 2021). Dampak pembelajaran daring tersebut disampaikan juga oleh Jatira & Neviyarni (2021) yang menyatakan pembelajaran daring yang dilaksanakan selama masa pandemi pada semua tingkat pendidikan banyak menyebabkan stress dalam proses pembiasaan belajar yang dilaksanakan. Sejalan dengan penelitian Azmiyyah & Lianawati (2021) yang menyebutkan bahwa 18% responden mahasiswa UNIPA Surabaya mengalami stress akademik pada level tinggi, dan sisanya berada pada level menengah, hal tersebut disebabkan oleh perubahan pola hidup yang baru menyebabkan individu berada pada lingkungan yang baru sehingga proses penyesuaian menjadi lebih sulit.

Para ahli menetapkan bahwa kejenuhan belajar mempengaruhi jalannya proses belajar, kepuasan belajar, efikasi diri, dan prestasi akademik selama pembelajaran daring. Kelelahan belajar pada mahasiswa merupakan salah satu pengalaman umum yang menunjukkan beberapa ciri: motivasi belajar yang menurun, perubahan negatif fungsi afektif dan kognitif mahasiswa, ketidakmampuan untuk mengontrol stres akademik, berkurangnya sumber daya fisik, pengalaman akademik yang negatif, dan perilaku salah suai lainnya. (Cazan, 2015). Kelelahan dan berkurangnya keterlibatan pada kegiatan pembelajaran merupakan ciri *burnout* yang lebih mudah terlihat dan seringkali terjadi (Maslach & Leiter, 2016). Pendapat lain menunjukkan bahwa kelelahan emosi serta depersonalisasi sebagai indikator *burnout* yang banyak dialami juga (Marôco & Campos, 2012). Kristensen (Mark & Smith, 2012) menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami kelelahan, secara perlahan akan melonggarkan aturan dan usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dalam penelitian ini aspek paling dominan yang dirasakan oleh sampel adalah aspek *Cynicism* dan *Ineffectiveness*. Hal tersebut terlihat dari analisis per-aspek pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4
Analisis Data Per-Aspek

No	Aspek	Ketegori (%)		
		Rendah	Sedang	Tinggi
1.	<i>Exhaustion</i>	30.4	56.6	13
2.	<i>Cynicism</i>	6.2	65.8	28
3.	<i>Ineffectiveness</i>	17.2	66.4	16.4
4.	<i>Lack of achievement</i>	24.7	62.3	13

Berdasarkan analisis pada tabel 4 diketahui pada aspek *Cynicism* 65.8% sampel berada pada kategori sedang dan 28 % sampel berada pada kategori tinggi. Ciri khas pada aspek ini adalah melemahnya kepedulian dan perilaku menghindari dari kegiatan belajar mengajar. Selain rasa acuh terhadap pembelajaran, aspek *cynicism* pun dapat dimaknai sebagai perasaan terasing yang diikuti oleh perasaan negatif lainnya (Leiter et al., 2014). Hasil penelitian Novianti (2021) menunjukkan adanya keterkaitan antara *cynicism* dengan melemahnya *professional efficacy*, yaitu adanya rasa tidak yakin untuk mampu dalam menyelesaikan tugas tertentu. Mahasiswa memiliki pandangan yang negatif terhadap perkuliahan daring seperti kuliah daring dirasa sia sia, tidak akan efektif, membosankan, bahkan merasa tidak peduli dengan nilai yang akan diraihinya, Gambaran perilaku serupa ditemukan pada penelitian Syamsurijal. & Sarwan (2021) mengenai kondisi psikologis mahasiswa ketika pembelajaran daring adalah merasa resah (57.5 %), stres (57.5%), bosan (77.5%), dan pusing (73.8%). Adanya rasa pusing terhadap proses pembelajaran daring merupakan indikator melemahnya efikasi peserta didik, yang disebabkan oleh *cynicism* terhadap pembelajaran daring.

Sedangkan pada aspek *Ineffectiveness* 66.4% sampel berada pada ketgori sedang, dan 16.4 % sampel berada pada kategori tinggi. Pada aspek ini perilaku tidak efektif mahasiswa terpengaruh oleh pandangan negatif terebut, mayoritas sampel merasa kewalahan dengan tugas yang diberikan, sehingga sulit mengatur antara kehidupan pribadi dengan mengerjakan tugas kuliah, beberapa pun menunda penyelesaian tugas. Artinya kondisi ini serupa dengan melemahnya *professional efficacy*. Gejala yang lebih parah adalah ketika seseorang merasa tidak berdaya dan kehilangan cita- citanya selama pembelajaran daring berlangsung.

Maslach dan Laiter (Khairani & Ifdil, 2015) menjelaskan sinisme menjadikan seseorang mengambil sikap yang dingin, meminimalisir keterlibatan dengan pekerjaan dan bahkan melupakan cita-cita mereka. Salah satu indikator sinisme yang muncul dari data penelitian adalah merasa tidak peduli dengan hasil akhir (nilai) yang diperoleh). Salah satu cara pencegahan *burnout* adalah dengan mengembangkan efikasi diri mahasiswa. Individu yang tidak memiliki efikasi diri, menjadi mudah lelah dan memiliki kemampuan yang kurang untuk beradaptasi, efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, reaksi emosional, upaya, penyesuaian, dan ketahanan individu (Rahmati, 2015).

Dukungan sosial pun berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami *burnout*. *Professional efficacy* yang lemah atau lemahnya *personal accomplishment* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diberikan kepada individu. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan lebih percaya diri dan terdorong untuk meningkatkan prestasinya (Kim et al., 2017). Hal utama yang harus dilakukan dalam mengenali kemampuan mahasiswa, dan memetakan bentuk dukungan sosial yang dapat diperoleh oleh mahasiswa. Temuan menarik disampaikan oleh Novratilofa yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya tidak begitu berpengaruh, dalam konteks pembelajaran daring karena pada saat pembelajaran daring mahasiswa belajar secara mandiri (Muflihah & Savira, 2021). Hal tersebut diprediksi yang menyebabkan kejenuhan belajar lebih cepat dirasakan karena mahasiswa harus belajar lebih keras dari biasanya dibandingkan saat pembelajaran tatap muka (langsung).

Pada dasarnya semester ganjil ini merupakan proses adaptasi baik terhadap situasi krisis pandemic covid-19, maupun dengan bentuk perkuliahan masa depan. Oleh karena itu dosen perlu mendorong pemahaman mahasiswa terhadap berbagai kemampuan diri mereka yang akan membantu proses adaptasi, memberikan tugas ataupun Latihan secara bertahap dari tingkat kesukaran, waktu pengerjaan, bahkan dari tugas secara berkelompok hingga yang bersifat individual. Dengan demikian mahasiswa digiring untuk mengelola diri dengan baik dalam penyelesaian tugas kuliah.

Selama masa pandemi covid -19 dosen dan mahasiswa dihadapkan pada fenomena *digital immigrant*. Fenomena tersebut dikuatkan dengan seringkali muncul kecenderungan lebih menyenangi pertemuan tatap muka (interaksi langsung) dibandingkan dengan pertemuan kelas dalam bentuk virtual. Mayoritas dosen dan mahasiswa menganggap teknologi sebagai alat bantu saja, mereka memandang bahwa proses belajar harus dilaksanakan secara tatap muka, dan adanya anggapan pertemuan secara virtual bukan sebuah proses belajar yang sebenarnya (resmi). *Digital immigrant* dipandang terlalu sulit untuk mempelajari teknologi baru, serta dianggap sudah terlambat untuk belajar tentang perangkat elektronik baru, program pendidikan elektronik, dan aplikasi (Riegel & Mete, 2017).

Tantangan yang dihadapi adalah menciptakan suasana komunikatif dalam pembelajaran walaupun secara virtual. Setyosari (2017) menegaskan dalam penelitiannya bahwa *online based learning* mudah untuk dilakukan dan memungkinkan terjadinya interaksi melalui aplikasi yang dipilih, samah halnya dengan kegiatan belajar bertatap muka dan mendengar suara secara langsung melalui aplikasi teknologi. Hambatan komunikasi mungkin akan ditemukan dalam PJJ akan tetapi hambatan tersebut akan terlewat jika masing masing pelaku komunikasi telah terbiasa dan dekat dengan penggunaan teknologi. Proses adaptasi sangat bergantung kepada keinginan masing masing pengguna untuk belajar dengan aplikasi yang dipakai dan memanfaatkan sesuai dengan fungsinya (Tayo et al., 2021). Dibutuhkan sebuah perencanaan komunikasi serta strategi komunikasi yang tepat agar masing masing pihak dapat menyerap dan menikmati setiap perubahan yang terjadi saat ini serta evaluasi terhadap strategi yang telah dijalankan.

Literasi digital merupakan bentuk edukasi tambahan yang perlu diberikan kepada mahasiswa maupun dosen agar dapat menjalani perkuliahan secara efektif. Edukasi tentang manfaat setiap aplikasi digital terkini sangat diperlukan, karena lemahnya literasi digital adalah kurangnya pengetahuan tentang fungsi, fitur, dan manfaat dari setiap produk digital (Suryahadikusumah & Nadya, 2020). Interaksi dan komunikasi dalam pembelajaran memerlukan kemampuan literasi digital, seperti mahir dalam penggunaan fitur kamera dan mikrofon pada perangkatnya agar mampu hadir dan terhubung secara virtual (Raimanu, 2020). Literasi digital pun berkenaan dengan penggunaan perangkat lunak untuk menyajikan teks dan gambar pendukungnya untuk mengoptimalkan kolaborasi dan komunikasi dalam pembelajaran daring (Irhandayaningsih, 2020).

Kedua upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan refleksi/evaluasi berkala pada setiap perkuliahan daring. Dosen dan mahasiswa membangun komunikasi untuk saling berkomentar dan bertukar pikiran mengenai apa yang sudah dan belum dikuasai selama pembelajaran daring, serta memberikan masukan tentang langkah kerja yang mungkin direalisasikan secara sederhana oleh mahasiswa. Sehingga kulaitas perkuliahan daring dapat terjaga.

KESIMPULAN

Secara umumnya mahasiswa BK mengalami *burnout* selama perkuliahan daring pada kategori sedang. Aspek paling dominan yang dirasakan oleh sampel adalah aspek *Cynicism* dan *Ineffectiveness*. Pengembangan efikasi diri dan literasi digital direkomendasikan untuk mencegah semakin berkembangnya *burnout* pada mahasiswa dalam perkuliahan daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2).
- Cazan, A. M. (2015). Learning motivation, engagement and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 413–417.
- Fahlevi, F. (2020, Oktober 22). Kemendikbud: 4.000 Institusi Pendidikan Tinggi Beralih Lakukan Pembelajaran Daring. *Tribunnews.com*.
<https://www.tribunnews.com/nasional/2020/10/22/kemendikbud-4000-institusi-pendidikan-tinggi-beralih-lakukan-pembelajaran-daring>
- Im, H. J., & Lee, Y. L. (2021). A study of the relationship between learning flow and learning burnout in college online classes. *Journal of Digital Convergence*, 19(6), 39–46.
- Irhandayaningsih, A. (2020). Pengukuran Literasi Digital Pada Peserta Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Anuva*, 4(2).
- Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4).
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationship between social support and students burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1).
- Leiter, M. P., Bakker, A. B., & Maslach, C. (2014). *Burnout at work: A psychological perspective*. Psychology Press.
- Lianawati, A. (2021). Motivasi Belajar Daring dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 47–55.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(1), 63–78.
- Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Defining the student burnout construct: A structural analysis from three burnout inventories. *Psychological reports*, 111(3), 814–830.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Medical teacher*, 39(2).
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Frontiers in Public Health*, 8.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02).
- Muhson, A. (2011). Portfolio Based Instruction Sebagai Model Pembelajaran. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 8(1).
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 128–133.
- Pawicara, R. ., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi di Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171(16).

- 1685 *Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring – Ayong Lianawati*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>
- Raimanu, G. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Sintuwu Maroso). *Ekomen*, 20(2).
- Riegel, C., & Mete, R. (2017). Educational Technologies for K-12 Learners: What Digital Natives and Digital Immigrants Can Teach One Another. *Educational Planning*, 24(4).
- Setyosari, P. (2017). Menciptakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas. *Jinotep (jurnal inovasi dan teknologi pembelajaran): kajian dan riset dalam teknologi pembelajaran*, 1(1).
- Suryahadikusumah, A. R., & Nadya, A. (2020). *Digital Literacy and Innovation for Guidance and Counseling Program*. 462(Isgc 2019), 190–195. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.041>
- Syamsurijal., & Sarwan. (2021). Kondisi Psikologis Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Buton (UMB) dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 220–226.
- Tayo, Y., Nursanti, S., & Utamidewi, W. (2021). Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh bagi Guru Digital Immigrant. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 16(2).