

Academic Burnout; Apakah yang tersisa dari Pandemi Covid-19 ?

Nadya Zahra Ulfa Mawadah¹, Maryam², Endang Rifani^{3*}

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

^{1,2,3}Jl. Kemerdekaan barat, No.12 kesugihan kidul, cilacap, Indonesia

E-mail: ¹zahradiyah444@gmail.com, ²mariyamrizky468@gmail.com, ³endangrifani.fkip@unugha.id *

*penulis korespondensi

Abstrak - *Academic Burnout* di gambarkan sebagai sebuah sindrom kelelahan yang dapat di alami seperti, kelelahan emosional yang berlebih pada individu, depersonalisasi, dan adanya penurunan kepuasan dalam hal prestasi yang dialami seorang individu atau seorang siswa. Pandemi covid-19 mengakibatkan perubahan kondisi psikologis individu pada setiap aspek kehidupan, termasuk akademik. Penelitian ini di lakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada siswa SMA di kabupaten Cilacap, dengan responden siswa SMA berjumlah 481 siswa. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian survey, pengambilan sampel yang kami gunakan adalah menggunakan random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui distribusi *google form* dengan skala *Maslach Burnout Inventory-Students Survey* (MBI-SS) memiliki reliabilitas 0,85. Analisis data yang kami gunakan yakni menggunakan deskriptif analisis dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 481 sejumlah 197 (40.95%) siswa ada pada kategori *academic burnout* tinggi. 178 siswa ada di kategori sedang (37.00%), dan 106 siswa pada kategori rendah (22.05%). Sebagian besar siswa mengalami *Academic Burnout* yang tinggi.

Kata Kunci: academic burnout, pandemic covid 19, bimbingan dan konseling

Abstract – *Academic Burnout* is described as a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased satisfaction or achievement experienced by an individual. The COVID-19 pandemic has resulted in changes in individual psychological conditions in every aspect of life, including academics. This study aims to determine the academic burnout of high school students in Cilacap district, with 481 high school students as respondents. This research method is a type of survey research, sampling using random sampling. Data was collected through google form distribution with the Maslach Burnout Inventory-Students Survey (MBI-SS) scale with a reliability of 0.85. Data analysis used descriptive analysis with the help of SPSS. The results showed that out of 481, 197 (40.95%) students were in the category of high academic burnout. 178 students are in the medium category (37.00%), and 106 students are in the low category (22.05%). Most students experience high Academic Burnout.

Keywords: academic burnout, pandemic covid 19, guidance and counseling

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 yang terjadi di Indonesia semenjak 2020 telah memberikan dampak yang sangat luar biasa besar terutama didalam bidang Pendidikan. Pemerintah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi penyebaran virus yang makin meluas yaitu dengan mengeluarkan surat edaran terkait dengan kebijakan di bidang Pendidikan selama pandemi berlangsung maka pembelajaran akan berlangsung secara *online* atau daring. Pada masa pembelajaran daring atau onlen berlangsung, siswa merasakan dampak dampak yang timbul dari sistem pembelajaran secara onlen ataupun secara daring. Selain dampak negative Adapun dampak positif dari pembelajaran daring atau onlen adalah siswa dapat lebih mampu mengeksplorasi dirinya dengan mengikutisuesuai dengan *Platfom online learning* yang dapat di sesuaikan dengan minat bakat pada siswa dan siswa juga mampu terlatih untuk lebih mandiri lagi dari sebelumnya [1] [2]. Selain itu juga ada pula dampak dampak negative yang mampu terjadi pada siswa di dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara onlen atau daring adalah penurunan atau menurunnya tingkat Kesehatan mental pada siswa atau individu dan menurunnya semangat performa akademik di dalam mengikuti kegiatan akademik secara daring pada Sebagian siswa [3] [4]. Penerapan pendekatan yang berbeda dalam pendidikan di sekolah menjadikan kesejahteraan emosional dan kesejahteraan spiritual siswa termasuk salah satu isu yang sangat penting untuk dipertimbangkan [5]. Dari berbagai isu maka

salah satu masalah Kesehatan mental yang dapat terjadi pada siswa atau individu adalah sebuah fenomena yang di namakan sebagai *burnout*.

Berbagai hambatan yang dialami oleh siswa di dalam mengikuti kegiatan pembelajaran daring atau *online* adalah seperti kurangnya interaksi secara langsung dengan teman teman sebaya nya yang ada di dalam kelas. Adapun yang dapat di alami adalah kendala di dalam memahami materi yang di berikan oleh guru secara *online* [6] dan selain itu juga, tuntutan tugas yang di berikan oleh guru semakin meningkat, banyak dan sulit yang menjadikan *burnout* yang dirasakan oleh sekian banyak siswa. Manifestasi *burnout* yang di alami oleh siswa yaitu kelelahan yang dapat di tunjukkan secara emosional, muncul nya perubahan sikap yang di alami oleh siswa menjadi lebih sinis, dan menurunnya prestasi yang di alami oleh siswa [7][8][9][10]. *Academic burnout* merupakan fenomena masalah yang dialami oleh banyak siswa dimana akibat serius dari masalah ini adalah tidak adanya semangat untuk belajar, munculnya rasa malas dan penurunan prestasi belajar [11] (Hamzah et al., 2017). Faktor-faktor seperti perubahan kondisi sosial budaya dapat mengakibatkan penyesuaian psikologis yang buruk dan gangguan perilaku yang memberikan tekanan yang tidak semestinya pada siswa [12]. Perubahan kondisi sosial budaya semenjak terjadinya pandemic covid-19 yang memberikan pengaruh negative terhadap psikologis individu diberbagai aspek kehidupan, seperti akademik.

Pengalaman *academic burnout* siswa dapat mengakibatkan hasil belajar yang buruk karena otak tidak dapat berpikir ketika tidak dapat memproses informasi yang diperoleh selama belajar [13]. seorang siswa yang sedang mengalami fenomena *burnout* akan menunjukkan beberapa gejala seperti sebuah tekanan mental, seperti kecemasan, depresi, frustrasi, permusuhan atau ketakutan. Sama seperti penelitian yang di lakukan oleh [14] yang menunjukkan bahwa fenomena *burnout* dapat menyebabkan komitmen yang dimiliki siswa menjadi lebih rendah atau menurunnya komitmenitas siswa, pemutusan hubungan dengan lingkunagn teman sebaya, ketidakhadiran, menurunnya produktivitas, menurunnya moral, dan konsidirasi individu yang lebih rendah dari sebelumnya. Siswa adalah elemen utama dari sistem pendidikan setiap negara. Oleh karena itu, memperhatikan kesehatan mental siswa dianggap penting untuk perkembangan pendidikan dan kemajuan masing-masing negara, sehingga kegagalan siswa dalam pendidikan menyebabkan stagnasi dalam pendidikan. Adanya tekanan akademik menyebabkan beban psikologis yang kuat secara bertahap menyebabkan depresi pada siswa karena persyaratan pendidikan yang tinggi dan kurangnya perhatian terhadap faktor psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental siswa.

Energi dan motivasi yang terus menerus menurun tentunya sangat dapat mempengaruhi di dalam menjalankan mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas juga akan berlangsung semakin melambat, sehingga dapat mendorong siswa cenderung menunda nunda tugas sebagai bentuk dari dispensasi atas *academic burnout* yang dirasakan oleh siswa [15]. Berdasarkan uraian yang sudah di jelaskan sebelumnya maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena *academic burnout* pada siswa SMA yang berada di kabupaten cilacap. Fenomena *Academic burnout* dapat menghambat proses pembelajaran yang di lakukan siswa sehingga sangatlah penting untuk dapat mempelajari terkait dengan fenomena *academic burnout*. Harapan penulis dengan di lakukannya penelitian ini maka akan mendapatkan informasi terbaru yang berkaitan dengan fenomena *academic burnout* pada siswa SMA yang berada di kabupaten cilacap sebagai dampak psikologis dari pandemic covid-19. Tujuan di lakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat *academic burnout* siswa sekolah menengah atas di kabupaten cilacap.

2. METODE

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian survey. Adapun prosedur di dalam penelitian survey yakni meliputi tahap pengambilan data yang di lakukan secara kuantitatif menggunakan tipe survey dan dengan mendistribusikan instrumen penelitian kepada responden [16]. Sampel penelitian di dapatkan melalui teknik random sampling, yang mana setiap populasi dianggap memiliki kriteria yang sama. Responden penelitian ini berjumlah 481 siswa sekolah menengah atas (216 laki laki dan 265 perempuan). Pengumpulan data melalui pendistribusian skala *Maslach Burnout Inventory-Students Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh [17], dengan reliabilitas 0.85. MBI-SS memiliki tiga aspek yakni; kelelahan emosional; sinisme, dan efikasi akademis, yang terbagi menjadi 25 item terdiri dari 10 item pernyataan unfavorable atau pernyataan yang menunjukkan sikap negative terhadap *academic burnout*, dan 15 item lainnya berisi pernyataan favorable atau pernyataan yang menunjukkan sikap positif terhadap *academic burnout*. Contoh satu item dari MBI-SS berbunyi “*I feel burned out from my studies*”, “*I have become less interested in my studies since my enrollment*”. MBI-SS merupakan jenis skala likert dengan opsi jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Pengambilan data melalui distribusi skala *Maslach Burnout Inventory-Students Survey* (MBI-SS) dengan bantuan *google form*. Sebelum skala di distribusikan, skala telah lulus tahap adaptasi menggunakan metode adaptasi instrumen yang telah dikembangkan oleh Lenz et al (2017) yakni; 1) *Forward Translation*, 2) *Translation Review, Decentering, and Reconciliation of Content*, 3) *Back Translation*, 4) *Team Review and Further Cultural Adaptation*, 5) *Pretesting and Revision*, 6) *Qualitative Reviews*, 7) *Quantitative Pretesting and*

Revision, 8) Team Review and Consensus Forming. Teknik analisis data yang di gunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif *academic burnout* dengan bantuan SPSS.25 (*Statistikal Package for Social Science.25*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di lakukan melalui penyebaran skala *Maslach Burnout Inventory-Students Survey* kepada siswa SMA yang ada di cilacap dengan partisipan sebanyak 481 siswa. Setelah angket tersebut di sebar kepada responden lalu di perolehlah data sebagai berikut, dan juga telah di simpulkan dalam table dan penjelasan di bawahnya. Table 1 usia dan gender, dan tabel 2 *statistic description academic burnout*.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Responden Penelitian

Jenis Kelamin	N (481)	%	Usia	N (481)	%	Kelas	N (481)	%	Bidang Studi	N (481)	%
Laki-Laki	216	44.91	15-17	314	65.28	X	242	50.31	IPA	170	35.34
Perempuan	265	55.09	17-keatas	167	34.72	XI	140	29.11	IPS	170	35.34
						XII	99	20.58	Bahasa	141	29.32
Total	481	100	Total	481	100	Total	481	100	Total	481	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui juga bahwa subjek pada penelitian ini berjumlah 481 siswa yang terdiri dari 216 (44.91%) siswa laki-laki dan 265 (55.05%) siswa perempuan. Adapun rentang usia subjek dalam penelitian ini yakni usia di bawah 17 tahun sebanyak 314 (65.28%) siswa dan rentang usia di atas 17 tahun adalah sebanyak 167 (34.72%). Dalam kelas X sebanyak 242 (50.31%), kelas sebanyak XI 140 (29.11%), dan kelas XII sebanyak 99 (20.58%). Pada bidang studi IPA berjumlah 170 (35.34%), bidang studi IPS berjumlah 170 (35.34%), dan pada bidang Bahasa 141 (29.32%).

Tebal 2. Tingkat *Academic Burnout*

Kategorisasi	M	SD	Acuan	N	%
Tinggi			79-86	197	40.95
Sedang	69	5.7	71-78	178	37.00
Rendah			63-70	106	22.05
Total				481	100

Tabel 2 Menyajikan hasil dari tingkat *academic burnout* siswa SMA di Kabupaten Cilacap. Diketahui bahwa rata-rata siswa pada sikap *academic burnout* berada pada kategori tinggi yakni sejumlah 197 siswa (40.95%). Kategori sedang sejumlah 178 siswa (37.00%) dan pada kategori rendah sebanyak 106 siswa (22.05%). Dapat dikatakan bahwa rata-rata siswa yang mengalami *burnout* ada pada kategori yang lumayan tinggi.

Hasil dari penelitian yang di lakukan peneliti ini sejalan dengan penelitian [18] menemukan bahwa dimasa pandemi covid-19 menyisakan meninggalkan perubahan psikologis pada siswa yakni dalam konteks *academic burnout*. Penelitian ini menyajikan data terbaru bahwa dampak *academic burnout* masih dialami oleh sebagian besar siswa sekolah menengah di masa-masa pasca pandemi covid-19, meskipun pembelajaran sudah di laksanakan secara luring tatap muka namun tekanan psikologis yang dialami oleh siswa masih membekas. Terlebih lagi siswa mulai mampu beradaptasi kembali dengan lingkungan, hal ini tidak menutup kemungkinan adanya pergeseran perubahan budaya yang dialami oleh siswa sekolah menengah. *Academic burnout* merupakan permasalahan yang memerlukan keseriusan di dalam penanganannya, ini dikarenakan *academic burnout* dapat mengganggu menghambat kesehatan mental pada siswa [19]. Siswa dengan tingkat *academic burnout* dalam penelitian ini berjumlah 197, dikatakan bahwa siswa yang memiliki *academic burnout* tinggi memiliki rasa kelelahan dan kejenuhan dalam belajar yang kronis yang mengakibatkan siswa ada pada kondisi kelelahan secara emosional dan mampu menumbuhkan rasa pesimis dalam belajar. Penelitian ini menemukan 178 siswa mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, siswa dengan *academic burnout* sedang mereka mulai mengalami kejenuhan, kehilangan rasa semangat, serta merasakan beban belajar yang berat [20]. Kondisi *academic burnout* yang sedang mampu diatasi oleh siswa secara mandiri melalui memperluas relasi dengan menumbuhkan lingkungan belajar yang suportif.

Academic burnout juga terjadi dikota lain, Asrowi & Hartanto [21] menemukan 527 siswa SMA/SMK di wilayah Surakarta 50% siswa mengalami *academic burnout* pada kategori sedang. *Academic burnout* pada masa pandemic covid-19 tidak hanya di alami oleh siswa sekolah menengah saja, tetapi juga dialami oleh jenjang yang lebih tinggi. Yudhistira & Murdiani [22] memaparkan bahwa 1.277 mahasiswa di Indonesia sebagian besar (50,94%) mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat dialami oleh individu disetiap jenjang pendidikannya selama pada masa pandemi covid-19 dan pasca

pandemi covid-19. Hobfoll (1989) menjelaskan burnout terjadi disebabkan oleh faktor internal individu yakni pada *self-efficacy*, *self-esteem*, *resilience*, dan *optimism* yang cenderung rendah.

Pandemi covid-19 yang terjadi meninggalkan permasalahan psikologis yakni memberikan dampak negative bagi perkembangan siswa di sekolah. Fokus pada penelitian yang dilakukan oleh penulis yakni mengulas terkait dengan *academic burnout* pada siswa sekolah menengah, Adapun fenomena *academic burnout* ini terdiri dari 3 komponen yakni *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Aspek *exhaustion* merupakan mengacu pada sebuah keadaan kelelahan secara intens terus menerus dan mengakibatkan kelelahan secara emosional maupun kelelahan pada fisik yang diakibatkan oleh tekanan maupun tuntutan baik dari pekerjaan yang dianggap berlebihan maupun dari tuntutan akademik seperti tugas yang diberikan terlalu membebani siswa [23] [24]. *Cynicism* mengacu kepada sebuah sikap sinis yang ditimbulkan oleh individu, di dalam konteks permasalahan ini yakni siswa, dimana siswa tersebut saling bersifat dingin satu sama lain dan menjauhi pekerjaan serta orang-orang sekitar lingkungannya yang mengakibatkan menurunnya keterlibatan mereka di dalam lingkungan tersebut. *Cynicism* pada siswa dapat dilihat dari beberapa sikap siswa yang mampu berdampak secara negatif terhadap keefektifitasan pada kegiatan pembelajaran siswa seperti munculnya perilaku atau rasa tidak peduli atau acuh terhadap tanggung jawab ataupun tuganya serta munculnya perasaan tidak bertanggung jawab sebagai siswa yang menimbulkannya penurunan secara signifikan terhadap *academic efficacy* ataupun efikasi diri yang memberikan dampak atau berkaitan dengan bidang akademik [24]. Siswa yang mengalaminya akan merasa bahwa dirinya tidak akan mampu memahami dirinya sendiri maka siswa akan sulit untuk menyadarinya bahwa siswa tersebut mengalami penurunan pada *academic efficacy* yang mana dalam hal ini cenderung untuk mengembangkan perasaan ketidakpuasan pada kemampuan yang dimiliki diri sendiri, pekerjaan yang sedang dijalani, dan bahkan pada kehidupan sehari-harinya [25].

Penting bagi siswa dan guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk saat ini fokus terhadap peningkatan *self efficacy* siswa sehingga dapat menurunkan *academic burnout* yang dialami oleh siswa. *Academic efficacy* merupakan salah satu faktor penting yang mampu mempengaruhi terkait dengan performa akademik pada siswa yang difokuskan pada kepercayaan diri pada kemampuan siswa untuk dapat mencapai kesuksesan serta mampu memenuhi yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawab di dalam pembelajaran. Sebagai bentuk coping strategi yang dapat dilakukan oleh siswa dengan *academic burnout* tinggi yakni melalui pencarian dukungan sosial yang lebih luas yang dapat berasal dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar, disamping itu siswa juga dapat mencari kesibukan lain yang membangun.

4. KESIMPULAN

Academic Burnout merupakan sebuah fenomena dimana terjadi penurunan pada reksi emosional, fisik, dan mental yang negative terhadap studi yang berkepanjangan, yang diakibatkan oleh stress. Hasil penelitian menunjukkan jika tingkat *Academic Burnout* pada siswa menengah atas di Kabupaten Cilacap adalah tergolong tinggi, faktor yang mempengaruhi kondisi ini salah satunya yakni dampak yang terjadi dari pandemi covid-19. Siswa mengalami gangguan psikologis secara internal pada saat adaptasi dengan pembelajaran daring, pasca pandemi covid-19 kelelahan emosional dan gangguan psikologis yang berpengaruh terhadap produktivitas siswa masih dirasakan yang dibuktikan dalam penelitian ini yakni *academic burnout*. Peranan dari guru BK dan *stakeholder* untuk berkontribusi dalam upaya pengentasan *academic burnout* diperlukan, melalui peningkatan *self efficacy* pada siswa mampu mereduksi *academic burnout*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji secara eksperimen intervensi yang mampu mereduksi *academic burnout* melalui pengembangan dan peningkatan *self efficacy* siswa di sekolah.

Daftar Pustaka

- [1] A. Abidah, H. N. Hidayatullah, R. M. Simamora, D. Fehabutar, and L. Mutakinati, "The impact of Covid-19 to Indonesian education and its relation to the philosophy of 'Merdeka Belajar,'" *Stud. Philos. Sci. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–49, 2020.
- [2] H. Muiyasaroh, "Penerapan google classroom pada pembelajaran PAI kelas XI jurusan bisnis daring pemasaran (BDP) di Smk Negeri 1 Purwokerto tahun pelajaran 2019/2020," IAIN Purwokerto, 2021.
- [3] A. U. Rehman, T. M. Bhutta, and X. You, "Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 13, no. 13, pp. 545–554, Jul. 2020, doi: 10.2147/PRBM.S250961.
- [4] D. Madigan and T. Curran, "Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students," *Educ. Psychol. Rev.*, vol. 33, pp. 387–405, 2020.
- [5] K. Suranata, I. K. Dharsana, W. E. Paramartha, K. A. Dwiawati, and I. Ildil, "Pengaruh model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa," *JPPi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, vol. 7, no. 1, pp. 137–146, May 2021, doi: 10.29210/020211142.
- [6] F. Firman and S. Rahayu, "Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19," *Indones. J. Educ. Sci.*,

- vol. 2, no. 2, 2020.
- [7] J. A. Balogun, T. M. Hoerberlein-Miller, E. Schneider, and J. S. Katz, "Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout," *Percept. Mot. Skills*, vol. 83, no. 1, pp. 21–22, Aug. 1996, doi: 10.2466/pms.1996.83.1.21.
- [8] H. C. Lingard, B. Yip, S. Rowlinson, and T. Kvan, "The experience of burnout among future construction professionals: A cross-national study," *Constr. Manag. Econ.*, vol. 25, no. 4, pp. 345–357, Apr. 2007, doi: 10.1080/01446190600599145.
- [9] H.-J. Yang and C. K. Farn, "An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college," *Comput. Human Behav.*, vol. 21, no. 6, pp. 917–932, Nov. 2005, doi: 10.1016/j.chb.2004.03.001.
- [10] Y. Zhang, Y. Gan, and H. Cham, "Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 43, no. 6, pp. 1529–1540, Oct. 2007, doi: 10.1016/j.paid.2007.04.010.
- [11] H. Hamzah, D. Y. P. Sugiharto, and I. Tadjri, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa," *J. Bimbingan. Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 7–12, 2017.
- [12] C. Anggreini, D. Daharnis, and Y. Karneli, "The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout," *Int. J. Res. Couns. Educ.*, vol. 3, no. 2, p. 109, Aug. 2019, doi: 10.24036/00103za0002.
- [13] M. Y. Wangge, A. P. Santoso, V. Kartika, and U. F. Febriani, "Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi," *J. Penelit. PENDIDIKAN, Psikol. DAN Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 135–141, Aug. 2021, doi: 10.51849/j-p3k.v2i2.109.
- [14] Z. Rahmati, "The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 171, pp. 49–55, Jan. 2015, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.087.
- [15] P. Simbolon and N. Simbolon, "HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES SANTA ELISABETH MEDAN," *J. Pendidik.*, vol. 12, no. 2, pp. 96–107, 2021, doi: 10.31258/jp.12.2.96-107.
- [16] J. W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- [17] W. B. Schaufeli, M. Salanova, V. González-romá, and A. B. Bakker, "The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach," *J. Happiness Stud.*, vol. 3, pp. 71–92, 2002.
- [18] M. I. Aypi, Y. N. Ekawati, and J. Periantalo, "HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI PADA MASA PANDEMI COVID-19," *J. Psikol. Jambi*, vol. 7, no. 1, pp. 1–14, Aug. 2022, doi: 10.22437/jpj.v7i1.20128.
- [19] P. Rahmatpour, M. Chehrzad, A. Ghanbari, and S. Sadat-Ebrahimi, "Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study," *J Educ Heal. Promot*, vol. 24, no. 8, p. 201, 2019.
- [20] R. T. Maghfirani and R. T. Hariastuti, "HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI PEMBELAJARAN DARING DENGAN BURNOUT PADA SISWA SMA DI KABUPATEN TULUNGAGUNG MASA PANDEMI COVID-19," *J. BK UNESA*, vol. 12, no. 3, 2021.
- [21] A. Asrowi, A. T. Susilo, and A. P. Hartanto, "ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19," *G-Couns J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 123–130, Dec. 2020, doi: 10.31316/g.couns.v5i1.1195.
- [22] S. Yudhistira and D. Murdiani, "Pembelajaran Jarak Jauh: Kendala dalam Belajar dan Kelelahan Akademik," *MAARIF*, vol. 15, no. 2, pp. 373–393, Dec. 2020, doi: 10.47651/mrf.v15i2.122.
- [23] A. Seidler *et al.*, "The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – a systematic review," *J. Occup. Med. Toxicol.*, vol. 9, no. 1, p. 10, 2014, doi: 10.1186/1745-6673-9-10.
- [24] J. Adler-Milstein, W. Zhao, R. Willard-Grace, M. Knox, and K. Grumbach, "Electronic health records and burnout: Time spent on the electronic health record after hours and message volume associated with exhaustion but not with cynicism among primary care clinicians," *J. Am. Med. Informatics Assoc.*, vol. 27, no. 4, pp. 531–538, Apr. 2020, doi: 10.1093/jamia/ocz220.
- [25] D. M. Maharani, "HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEMARANG TAHUN AJARAN 2018/2019," UNNES, 2019.