

## ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID -19

Dony Darma Sagita<sup>1</sup>, Vriesthia Meilyawati<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA<sup>1,2</sup>  
[donyds@uhamka.ac.id](mailto:donyds@uhamka.ac.id)<sup>1</sup>, [vmeilyawati659@gmail.com](mailto:vmeilyawati659@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

This study aims to explain and describe the level of academic burnout of FKIP students during the COVID-19 pandemic. This quantitative study is further elaborated with a descriptive approach. The research takes sample of 307 from total 6.544 students from the Faculty of Teaching and Education which then are given questionnaire consisting of 34 items. Based on the reliability test results using the Cronbach alpha method, the coefficient on the academic burnout questionnaire was 0.876. This research uses descriptive statistical analysis along with categorization to perceive the rate of academic burnout on the Faculty of Teaching and Education students. The result shows that 100% of the Faculty of Teaching and Education students in Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA are having low level of academic burnout. This study concludes the low level of academic burnout of FKIP students is supported by the low results of each sub-variables analysis that are the dimensions of academic burnout itself, namely exhaustion (76%), cynicism (63%), and inefficacy (61%). The study results also exhibit the factors that are affecting academic burnout level in the Faculty of Teaching and Education students, including: 1) workload, 2) control, 3) reward, 4) community, 5) fairness, 6) values, 7) demographic characteristics, 8) education level, 9) personality, 10) levels of hardiness, 11) locus of control, 12) coping styles, and 13) social support.

### Keywords

*academic  
burnout, students*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP selama masa pandemi COVID-19. Penelitian kuantitatif ini dijabarkan lebih lanjut dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 307 dari total 6.544 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang kemudian diberikan angket yang terdiri dari 34 item. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan metode cronbach alpha diperoleh koefisien pada angket kejenuhan akademik sebesar 0,876. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif disertai kategorisasi untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Penelitian ini menyimpulkan rendahnya tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP didukung oleh rendahnya hasil analisis masing-masing sub variabel yang menjadi dimensi *academic burnout* itu sendiri yaitu kelelahan (76%), sinisme (63%), dan ketidakefektifan (61). %. Hasil penelitian juga menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa FKIP, antara lain: 1) beban kerja, 2) kontrol, 3) penghargaan, 4) komunitas, 5) keadilan, 6) nilai, 7) karakteristik demografis, 8) tingkat pendidikan, 9) kepribadian, 10) tingkat ketahanan, 11) locus of control, 12) gaya koping, dan 13) dukungan sosial.

### Keywords

*academic  
burnout,  
mahasiswa*

**Cara mengutip:** Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Level of Student Academic Burnout During the COVID-19 Pandemic. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>

---

## PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang mengalami masa darurat bencana wabah penyakit *Corona Virus Disease* (COVID- 19). Pada awal kemunculannya di Wuhan, Cina, COVID-19 dinamai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Namun, kemudian virus tersebut dinamai COVID-19 oleh *World Health Organisation* (WHO) (Sohrabi et al., 2020). Dengan munculnya COVID-19 yang semakin meningkat, WHO menetapkan mulainya pandemi COVID-19 sebagai pandemi yang mendunia atau kedaruratan sejak 11 Maret 2020 (Djalante et al., 2020). Pasalnya, COVID-19 dianggap sangat mudah ditularkan dan memiliki angka mortalitas yang tinggi, sehingga kasus COVID-19 dilaporkan semakin meningkat setiap harinya. Dalam mengantisipasi penularan COVID-19, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan seperti membuat jarak secara sosial dan fisik, hingga pembatasan sosial yang diterapkan pada skala besar atau PSBB (Siregar et al., 2020).

Penyebaran COVID-19 memberikan dampak kepada berbagai aspek dan tidak terbatas hanya pada dunia ekonomi dan sosial saja, karena pada saat ini dunia pendidikan pun merasakan dampak dari penyebaran COVID-19 (Purwanto et al., 2020). Dampak yang dirasakan yaitu dengan ditutupnya seluruh elemen pendidikan dari yang paling rendah seperti TK/PAUD, pendidikan dasar, menengah, atas, hingga perguruan tinggi. Dengan ditutupnya lembaga pendidikan dan perubahan metode pembelajaran, maka kurikulum pendidikan pun ikut berubah karena telah disesuaikan dengan kebijakan pemerintah Indonesia dalam mengantisipasi penyebaran COVID-19, sebagaimana tertuang dalam Edaran Dirjen Dikti mengenai pembelajaran selama masa kedaruratan pandemi COVID-19 yang mengeluarkan imbauan kepada seluruh perguruan tinggi agar dapat belajar di rumah melalui pembelajaran daring. Dengan adanya kebijakan pemerintah tersebut, menyebabkan proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi kini diubah menjadi pembelajaran daring dengan memanfaatkan *information technology* sistem jarak jauh secara daring (*online*) seperti *zoom meeting*, *google meet*, *cisco webex*, dan lain sebagainya. Meski begitu, tidak dipungkiri bahwa terdapat kendala maupun hambatan yang terjadi selama berjalannya kegiatan pembelajaran daring ini, seperti terputusnya koneksi internet, kouta internet yang kurang memadai, mengerjakan pekerjaan rumah, dan menumpuknya tugas kuliah. Dengan begitu, hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa merasa bahwa pembelajaran *online* lebih berat daripada perkuliahan tatap muka/*offline*.

Sistem pembelajaran daring ini tentunya diterapkan juga oleh seluruh mahasiswa di Indonesia, begitu juga oleh seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA). Dalam melaksanakan pembelajaran daring, mahasiswa UHAMKA banyak memanfaatkan aplikasi yang menunjang proses perkuliahan, seperti penggunaan OLU, *zoom*, *google meet*, *google classroom*, dan *whatsapp*. Namun, pada kenyataannya pembelajaran daring ini memberikan dampak bagi seluruh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Menurut hasil kajian Ningsih (2020) tentang pandangan mahasiswa terhadap pelaksanaan pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, hasilnya menunjukkan sebanyak 93,5% mahasiswa memilih

belajar secara tatap muka atau *offline*, dan sisanya 6,5% memilih melakukan pembelajaran *online* dari rumah. Hasil tersebut dikuatkan dengan adanya pernyataan mahasiswa mengenai hambatan atau kendala yang dirasakan selama pembelajaran daring ini, seperti menjadi bosor karena membutuhkan kuota internet, penjelasan materi yang disampaikan Dosen kurang maksimal, sinyal internet terbatas, interaksi pembelajaran terbatas, dan kesulitan untuk mengikuti media pembelajaran yang digunakan oleh Dosen. Selain itu, menurut penelitian Argaheni (2020) tentang dampak kuliah *online* terhadap mahasiswa Indonesia di masa pandemi COVID-19, hasilnya menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring dirasa cukup membingungkan bagi mahasiswa, membuat mahasiswa menjadi tidak aktif, mahasiswa menjadi kurang mampu untuk berkreaitivitas dan produktif, adanya akumulasi informasi yang kurang bermanfaat, dan mahasiswa merasakan *stress*. Sama halnya dengan berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa di Indonesia selama mengikuti pembelajaran daring, mahasiswa di Pakistan merasa keberatan selama mengikuti pelaksanaan pembelajaran karena menghadapi berbagai kendala dalam perkuliahan daring. Hasil penelitian Adnan & Anwar (2020) menjelaskan bahwa kendala yang dirasakan mahasiswa selama perkuliahan daring adalah fasilitas atau akses internet yang kurang memadai, serta ketidaktepatan dan ketidakefektifan proses interaksi. Disamping itu, mahasiswa juga menyatakan bahwa ketersediaan sinyal menjadi masalah utama kurangnya akses internet, mahalnya kuota internet, dan hambatan komunikasi digital. Selain itu, dari penelitian ini dapat pula ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran *online* tidak dapat memberikan hasil yang ideal untuk negara-negara terbelakang seperti Pakistan, karena sebagian besar siswa di sana tidak dapat mengakses internet karena masalah teknis dan keuangan. Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan *academic burnout* pada jenjang pendidikan, disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *academic burnout* karena berbagai kebutuhan dan kendala selama pembelajaran daring (Hariko, dalam Febriani et al., 2021). Selama pandemi COVID-19, mahasiswa lebih memilih sistem pembelajaran tatap muka dibanding pembelajaran daring. Keadaan ini dikarenakan mahasiswa merasa pembelajaran daring akan meningkatkan *academic burnout* mahasiswa yang tentunya akan mempengaruhi proses pembelajaran, seperti menunda pekerjaan rumah, mengerjakan pekerjaan rumah, kehilangan minat belajar, mengurangi konsentrasi materi perkuliahan, dan prestasi akademik (Khairani & Ildil, 2015).

Lebih lanjut, dengan adanya berbagai permasalahan yang dirasakan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *stress* hingga berujung pada kejenuhan (*burnout*) karena merasa pembelajaran daring memberikan beban lebih dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka seperti biasanya. Menurut penelitian terbaru oleh Schaufeli et al., (2002) *burnout* tidak hanya dirasakan oleh pekerja sebagai penyedia layanan publik. Siswa dan mahasiswa juga dapat mengalami *burnout*. Salah satu penyebab *burnout* mahasiswa adalah berbagai tuntutan akademik. Selain itu, menurut Maslach et al., (dalam Fun et al., 2021) dijelaskan bahwa *burnout* merupakan salah satu gejala yang paling banyak ditemukan pada pekerjaan *helping relationship*, seperti guru, psikolog, dokter, dan perawat. Namun seiring berjalannya waktu, hal ini telah ditemukan dalam beberapa penelitian berdasarkan fakta di lapangan yang membuktikan bahwa *burnout syndrome* juga ditemukan pada mahasiswa (Yang, dalam Fun et al., 2021). Hal itu dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Jiménez-Ortiz et al., (2019) yang menunjukkan

bahwa sebanyak 52% mahasiswa mengalami *academic burnout* selama kuliah. Disamping itu, *academic burnout* terjadi karena mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi seperti adanya desakan dari keluarga untuk mampu berprestasi dalam hal akademik, menyelesaikan tugas yang diberikan Dosen, serta berkompetisi untuk memperoleh nilai baik. Hal tersebut tentunya membuat mahasiswa memiliki beban yang lebih berat karena berkaitan dengan perubahan sistem pembelajaran yang menuntut mahasiswa menjadi lebih mandiri (Misra & Castillo, dalam Listiyandini, 2017). Selain adanya tuntutan akademik, mahasiswa juga memiliki tuntutan dalam memenuhi kebutuhan dalam berhubungan sosial, seperti mempertahankan hubungan baik dengan teman, membangun kerjasama dengan kelompok, berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus, dan memperoleh pasangan atau rekan yang potensial (Ross et al., dalam Listiyandini, 2017).

Berkaitan dengan tuntutan akademik, hasil penelitian oleh Harahap et al., (2020) menunjukkan bahwa tingkat *stress* belajar siswa selama pandemi COVID-19 pada 39 siswa atau 13% siswa berada di level tinggi, 225 siswa atau 75% berada di level sedang, dan terdapat 36 siswa atau 12% berada di level rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik saat belajar daring/*online*. Dengan begitu, maka tingkat *stress* yang dialami mahasiswa tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout*. Hal tersebut dikarenakan penyebab dari *burnout* salah satunya mengacu kepada *stress* (Yang, dalam Christiana, 2020). Hasil penelitian lain yang juga menunjukkan fenomena yang sama dinyatakan oleh Ali Muhson (dalam Christiana, 2020) yang menjelaskan bahwa tidak idealnya pelaksanaan sistem pembelajaran dapat dipengaruhi oleh tingginya *volume* tugas yang diberikan atau pekerjaan yang wajib diampu oleh mahasiswa sehingga mengakibatkan terjadinya kejenuhan (*burnout*). Menurut Ghee (dalam Christiana, 2020) *burnout* adalah kondisi lelah yang dirasakan oleh individu secara fisik, mental, maupun emosional sebagai hasil dari *stress* dalam jangka waktu yang cukup panjang karena adanya iklim yang memaksa terlibatnya aspek emosional yang lebih dari kondisi normal. Berkaitan dengan hal tersebut, menurut penelitian yang dilakukan oleh Saddik et al., (dalam Hasanah et al., 2020) di Uni Emirat Arab tentang tingkat kecemasan *stress* akademik yang berujung pada *burnout* menunjukkan bahwa mahasiswa non medis mengalami peningkatan kecemasan selama pembelajaran daring yang berujung pada *academic burnout*. Selain itu, Khairani & Ildil (2015) melakukan penelitian lain pada mahasiswa pendidikan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karena standar kemampuan yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengalami *academic burnout*.

Dalam dunia pendidikan, dikenal *academic burnout* sebagai bentuk *burnout* yang dialami oleh para mahasiswa. Menurut Cole et al., (dalam Fun et al., 2021) kuliah merupakan situasi yang membuat *stress*. Selain itu, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* yang ditandai dengan adanya persepsi negative terhadap beban belajar, tugas yang berlebihan, kurangnya fasilitas belajar, kesulitan dalam ujian, waktu ujian yang singkat, persyaratan akademik, persaingan dengan teman sebaya, takut gagal, dan ketidakpastian tentang masa depan (Bedewy & Gabriel, dalam Fun et al., 2021). *Academic burnout* merupakan situasi dimana individu merasa lelah karena kebutuhan dan tuntutan belajar,

munculnya rasa sinis dan mencoba menjauhi kampus, dan merasa tidak kapabel atau kompeten sebagai mahasiswa (Zhang et al., 2007). Pendapat lain menyatakan *academic burnout* sebagai sebuah kondisi kelelahan pada individu yang disebabkan oleh tuntutan akademik, putus asa, ketertarikan terhadap studi menjadi berkurang, dan merasa tidak lagi kapabel sebagai seorang mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). *Academic burnout* pada dasarnya mengacu kepada *stress*, perasaan terbebani, dan faktor psikis lain yang muncul ketika mahasiswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran sehingga akan menunjukkan kelelahan secara emosional, perasaan depersonalisasi, dan terjadinya penurunan prestasi yang rendah (Yang, dalam Christiana, 2020). Selain itu, Muna (2013) juga menjelaskan bahwa *academic burnout* akan berdampak serius yang menyebabkan mahasiswa mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar.

Lebih lanjut, Kay & Wanjohi (dalam Oyoo et al., 2018) menyatakan bahwa ketika mahasiswa berada dalam kondisi *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan memperlihatkan beberapa ciri, seperti adanya beban kerja (*workload*) yang berlebih, memiliki kesan kurang baik kepada tempat belajar, antusiasme yang rendah terhadap pembelajaran, dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas sehingga berdampak terhadap penurunan kinerja akademik. Disamping itu, *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa akan memberikan dampak negatif, seperti kelelahan, depersonalisasi, dan prestasi rendah yang berujung pada penurunan efektivitas kerja (Dyrbye et al., 2005). Khusumawati & Christiana (2014) menambahkan bahwa ketika mahasiswa mengalami *academic burnout* maka mahasiswa tersebut akan mengalami simtom, seperti merasakan lelah di bagian indera, berkurangnya rasa semangat untuk mengikuti pembelajaran, bosan, kurang motivasi dan perhatian dalam mengikuti pembelajaran, hilangnya minat, dan tidak adanya manifestasi hasil dari pembelajaran yang dikuti. Sejalan dengan hal tersebut, Maslach (dalam Yang, 2004) menjelaskan bahwa faktor utama yang menyebabkan *burnout* adalah beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, kurangnya komunitas, konflik nilai, dan kurangnya keadilan. Sehingga *burnout* dapat menyebabkan tekanan mental berupa kecemasan, depresi, frustrasi, permusuhan ketakutan, komitmen yang lebih rendah, absensi, pengurangan produktivitas, dan moral rendah (Cordes et al., dalam Yang, 2004).

Dengan adanya berbagai dampak negatif yang muncul ketika mahasiswa mengalami *academic burnout*, hal tersebut tentunya dapat diatasi jika mahasiswa mampu untuk merespon *stressor* yang menyebabkan *burnout* secara subjektif dan positif, maka *stressor* tersebut dapat bermanfaat jika memberikan motivasi pada diri sendiri untuk dapat berubah dalam mengatasi situasi tersebut (Saddki et al., dalam Julika & Setiyawati, 2019). Selain kemampuan dalam merespon *stressor*, tentunya ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* itu sendiri. Menurut Maslach et al., (2001) tersimpul dua faktor utama penyebab *academic burnout*, yaitu; 1) Faktor situasional, yang mencakup: a) *workload* (beban kerja), b) *control* (pengawasan), c) *reward* (penghargaan), d) *community* (komunitas), e) *fairness* (keadilan), dan f) *values* (nilai); 2) Faktor individu, yang mencakup: a) faktor demografi, yang mencakup jenis kelamin, usia, domisili, dan strata pendidikan, b) faktor kepribadian (*personality*), yaitu tingkat

ketabahan “*level of hardiness*”, pusat kendali internal dan eksternal, bentuk atau gaya koping (*coping styles*), serta harga diri (*self-esteem*), dan c) perilaku individu atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuninya. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* menurut Khairani & Ildil (2015) adalah; 1) kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*), 2) faktor demografi (*demographic factors*), 3) konsep diri (*self-concept*), 4) peran konflik dan peran ambiguitas (*role conflict and role ambiguity*), dan 5) isolasi (*isolation*).

Berdasarkan temuan dilapangan, didapatkan hasil bahwa sebagian mahasiswa FKIP UHAMKA mengalami *academic burnout* selama pembelajaran daring pada masa pandemic COVID-19. Sebagai calon tenaga pendidik, tentunya mahasiswa FKIP dituntut untuk mampu mengembangkan dan mengimplementasikan sikap kreatif dan inovatif agar materi yang akan diberikan dapat tersampaikan dengan baik. Sebagai contoh, mahasiswa Bimbingan dan Konseling harus mampu menguasai teknik-teknik konseling dan melaksanakan layanan konseling dengan tepat. Maka dari itu, untuk dapat menguasai hal tersebut, mahasiswa Bimbingan dan Konseling harus memenuhi mata kuliah yang bersifat praktik dengan turun kelapangan mencari konseli yang akan diberikan layanan BK. Dengan melihat kondisi yang menuntut mahasiswa untuk melaksanakan pembelajaran secara daring, hal tersebut membuat seluruh mahasiswa FKIP memiliki hambatan dalam memenuhi tugas yang bersifat praktik. Materi yang disampaikan Dosen pun dinilai kurang efektif sehingga mahasiswa merasa kesulitan dalam memperoleh materi perkuliahan. Selain itu, untuk bisa menyampaikan materi dengan baik dalam tugas-tugas praktik, mahasiswa FKIP dituntut untuk mampu mengembangkan ide-ide yang kreatif untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar.

Lebih lanjut, sebagian mahasiswa yang tidak mengalami *academic burnout* merasa bahwa mereka mampu mengatasi berbagai hambatan yang diterima selama menjalani perkuliahan daring. Hal tersebut dikarenakan ketika mahasiswa menerima banyak tugas yang dinilai membebani, mereka berusaha untuk mengerjakan tugas secara langsung tanpa menunda-nunda. Selain itu, mahasiswa FKIP UHAMKA menilai bahwa pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh UHAMKA tidak membosankan sehingga membuat mahasiswa mampu untuk tetap fokus dan bersemangat mengikuti pembelajaran. Namun, disisi lain sebagian mahasiswa juga menyatakan bahwa merasa terbebani ketika Dosen memberikan tugas yang berlebih. Adapun upaya yang dilakukan mahasiswa FKIP UHAMKA untuk mengatasi *academic burnout* selama pembelajaran daring adalah dengan mencoba melakukan hal yang disukai dan menghibur, seperti membaca buku, *streaming youtube*, *ngemil*, *video call* dengan teman, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa mahasiswa FKIP UHAMKA mengalami *academic burnout* saat menjalani perkuliahan secara *online* selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang “*Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19*”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif dipakai lantaran data penelitian yang diolah berupa angka dan dianalisis secara

statistik. Sedangkan pendekatan deskriptif tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara terstruktur, *real*, dan tepat terkait fakta atau tanda serta sifat dari populasi tertentu dengan menelaah sebuah fenomena secara detail.

Subjek penelitian merupakan seluruh mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang berjumlah 6.544 mahasiswa menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu penarikan sampel yang dilakukan secara insidental atau dilakukan kepada subjek yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti (Sugiyono, 2015). Untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian, peneliti menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan ukuran sampelnya yaitu 98 sampel. Namun, dikarenakan peneliti merasa kurang *representative*, maka ukuran sampel menjadi 307 agar menjadi *representative*.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan menggunakan instrumen berupa angket mengenai *academic burnout* yang diadaptasi dari salah satu variabel instrumen penelitian sebagaimana digunakan dalam penelitian oleh Regina et al., (2019) mengenai Hubungan Strategi *Coping* Berfokus Pada Emosi Dengan *Burnout* Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Angket *academic burnout* diadaptasi berdasarkan dimensi *burnout* menurut Schaufeli et al., (2002), yaitu *exhaustions*, *cynicism*, dan *inefficacy* yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Metode penilaian pada angket *academic burnout* menggunakan skala *likert* yang disajikan dengan pernyataan positif dan negatif. Pengujian validitas terhadap angket *academic burnout* menggunakan rumus *pearson product moment correlation* memperoleh hasil bahwa item angket *academic burnout* mempunyai 34 item pernyataan yang valid dan 12 item *drop*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode *alpha cronbach* diperoleh hasil koefisien pada angket *academic burnout* sebesar 0,876.

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan kategorisasi untuk mengetahui tingkat *academic burnout* yang terbagi ke dalam lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan yang meliputi proses pengumpulan data, pengolahan data, penyajian data secara deskriptif, dan penarikan kesimpulan hasil penelitian.

## HASIL

Hasil penelitian tingkat *academic burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19 secara keseluruhan yaitu *mean* sebesar 63,41 dan standar deviasi sebesar 9,52. Hasil tersebut di gambarkan dengan tabel kategorisasi *academic burnout* dibawah ini:

**Tabel 1. Kategorisasi Academic Burnout**

Kategori	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi	≥ 134	≥ 85 %
Tinggi	95 - 114	70 - 84 %
Sedang	75 - 94	55 - 69 %
Rendah	55 - 74	41 - 54 %
Sangat Rendah	≤ 54	≤ 40 %

Lebih lanjut, untuk mengetahui hasil berdasarkan sub variabel *academic burnout* mahasiswa FKIP, di dapatkan data sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Berdasarkan Sub Variabel**

No	Sub Variabel	Ideal	Min	Max	Mean	Sum	% Mean	St. Deviasi	Ket
1	<i>Exhaustions</i>	40	10	24	19.47	20129	48.67%	2.827	R
2	<i>Cynicism</i>	36	9	25	17.17	17755	47.70%	2.976	R
3	<i>Inefficacy</i>	60	15	42	29.07	30056	48.45%	5.636	R
<b>Total</b>		<b>136</b>	<b>34</b>	<b>91</b>	<b>65.59</b>	<b>67940</b>	<b>48.27%</b>	<b>11.439</b>	<b>R</b>

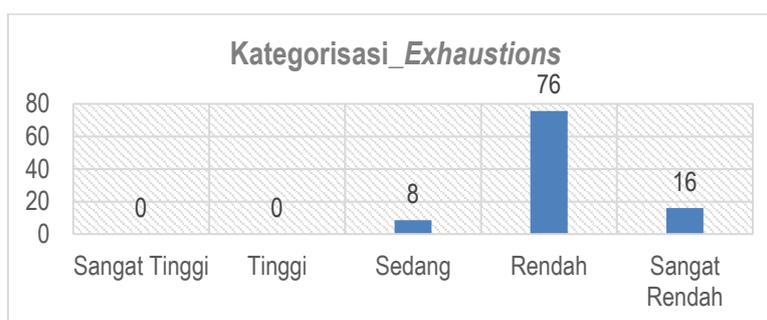
Berdasarkan hasil tabel 2 di atas, *exhaustions* mempunyai hasil sebesar 48.67% yang tergolong ke dalam kategori rendah, *cynicism* mempunyai hasil sebesar 47.70% yang juga berkategori rendah, dan *inefficacy* mempunyai hasil sebesar 48.45% yang masuk kedalam kategori rendah.

**Tingkat Pencapaian Sub Variabel *Exhaustions* (Perasaan yang menunjukkan ketidakantusiasan, sikap apatis, pesimis, kurang bersabar, mudah merasa jengkel, kelelahan, mudah mengantuk, dan merasa depresi terhadap pembelajaran).**

Tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang diperoleh dalam pembelajaran daring selama COVID-19 terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Presentase level atau tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA selama pembelajaran daring di masa COVID-19 dalam menunjukkan perasaan ketidakantusiasan atau kekurangan energi yang diakibatkan oleh adanya tuntutan pembelajaran adalah tergolong rendah, yakni: Sangat Tinggi (0%), Tinggi (0%), Sedang (8%), Rendah (76%), dan Sangat Rendah (16%). Tabel 3 berikut adalah hasil kategorisasi sub variabel ke satu dari *academic burnout*.

**Tabel 3. Hasil Kategorisasi Sub Variabel *Exhaustions***

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	26	8%
Rendah	232	76%
Sangat Rendah	49	16%



**Gambar 1. Grafik Kategorisasi Sub Variabel *Exhaustions***

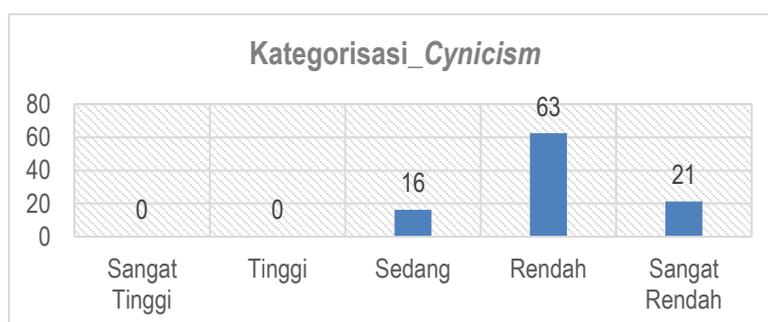
**Tingkat Pencapaian Sub Variabel *Cynicism* (Perilaku yang menunjukkan ketidaksopanan/tidak hormat terhadap Dosen dan teman, kurangnya kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri dan merasa mudah emosi).**

Tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang diperoleh dalam pembelajaran daring selama COVID-19 terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Presentasi level atau tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA selama pembelajaran daring di masa COVID-19 dalam menunjukkan perasaan pesimis dan kurang

tertarik terhadap pembelajaran adalah tergolong rendah, yakni: Sangat Tinggi (0%), Tinggi (0%), Sedang (16%), Rendah (63%), dan Sangat Rendah (21%). Tabel 4 berikut menunjukkan hasil kategorisasi sub variabel ke dua dari *academic burnout*.

**Tabel 4. Hasil Kategorisasi Sub Variabel Cynicism**

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	50	16%
Rendah	192	63%
Sangat Rendah	65	21%



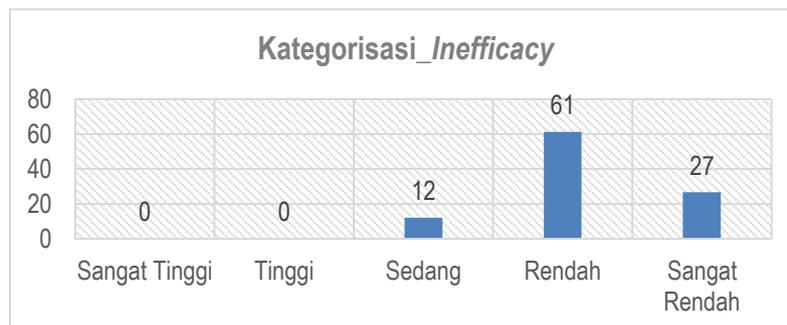
**Gambar 2. Grafik Kategorisasi Sub Variabel Cynicism**

**Tingkat Pencapaian Sub Variabel Inefficacy (Perilaku yang menunjukkan perasaan kekosongan dalam diri, merasa bosan, tidak adanya kemajuan belajar, merasa kehilangan motivasi, merasa tidak kompeten, dan merasa kehilangan kepercayaan diri).**

Tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang diperoleh dalam pembelajaran daring selama COVID-19 terbagi menjadi lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Presentasi level atau tingkat pencapaian mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA selama pembelajaran daring di masa COVID-19 dalam menunjukkan perasaan bosan, mengalami kekosongan dalam diri, dan merasakan kehilangan motivasi serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa adalah tergolong sedang. yakni: Sangat Tinggi (0%), Tinggi (0%), Sedang (12%), Rendah (61%), dan Sangat Rendah (27%). Tabel 5 berikut menunjukkan hasil kategorisasi sub variabel ke tiga dari *academic burnout*.

**Tabel 5. Hasil Kategorisasi Sub Variabel Inefficacy**

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	37	12%
Rendah	188	61%
Sangat Rendah	82	27%



Gambar 3. Grafik Kategorisasi Sub Variabel Cynicism

## PEMBAHASAN

Berdasarkan gambaran hasil penelitian memberikan konklusi bahwa di masa pandemi COVID-19, tingkat atau level *academic burnout* mahasiswa FKIP berada pada kategori yang rendah. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa *academic burnout* berdasarkan sub-variabelnya berada pada kategori rendah, yaitu sub variabel *exhaustions* mempunyai hasil sebanyak 48.67% yang termasuk kategori rendah, *cynicism* mempunyai hasil sebanyak 47.70% yang termasuk kategori rendah, dan *inefficacy* mempunyai hasil sebanyak 48.45% yang tergolong kategori rendah. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa seluruh mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan pendistribusian data yaitu 307 atau 100% mahasiswa berada pada kategori rendah.

Tingkat pencapaian sub variabel *exhaustions*, peneliti memperoleh hasil dari perasaan dalam menunjukkan perasaan ketidakantusiasan atau kekurangan energi yang diakibatkan oleh adanya tuntutan pembelajaran yang diberikan kepada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berada dalam kategori rendah dengan hasil presentase sebesar 76%. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memiliki rasa semangat serta motivasi tinggi setiap mengikuti pembelajaran, memiliki antusias yang tinggi dalam menyelesaikan tugas, dan menikmati mekanisme pembelajaran dengan secara positif dan baik walaupun dilakukan secara daring.

Rendahnya tingkat *exhaustions* atau kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa FKIP dalam mengikuti pembelajaran daring, menjadikan mahasiswa menunjukkan keantusiasan mengikuti pembelajaran, tidak bersikap apatis, tidak pesimis terhadap pembelajaran, menunjukkan sikap bersabar, tidak merasa jengkel dan kelelahan, tidak mudah mengantuk, dan tidak merasa depresi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli et al., (2002) dalam penelitiannya yang menerangkan jika mahasiswa mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan menunjukkan gejala seperti tidak bersemangat, mudah menyerah, mudah putus asa, frustrasi, sulit berkonsentrasi, dan mudah lupa. Lalu, apabila mahasiswa mengalami *exhaustions* secara terus menerus, maka dapat menyebabkan sakit dibagian kepala, merasa sesak nafas, jantung berdebar, pingsan, mengalami gangguan pencernaan, mudah jatuh sakit, tidak nafsu makan, *anxiety*, depresi, dan mudah marah. Maka dari itu, berdasarkan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan pendapat Maslach & Jackson (dalam Purba et al., 2007) yang menerangkan bahwa jika mahasiswa mengalami kelelahan, maka mahasiswa tersebut akan merasakan munculnya rasa frustrasi, putus asa, merasa sedih, merasa tak berdaya dan tertekan,

menunjukkan sikap apatis, dan merasa terkekang oleh tugas-tugas yang diberikan Dosen. Disamping itu, karena mahasiswa FKIP tidak mengalami *exhaustions*, hal tersebut yang menjadi kunci rendahnya tingkat *academic burnout*. Asumsi tersebut sejalan dengan pendapat Lu (dalam Putri, 2020) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa jika tingkat *exhaustions* atau kelelahan berada pada level atau tingkat yang tinggi, maka itu akan menjadikan tingkat *academic burnout* menjadi tinggi.

Tingkat pencapaian sub variabel *cynicism*, peneliti memperoleh hasil dari perilaku dalam menunjukkan ketidaksopanan/tidak hormat terhadap Dosen dan teman, kurangnya kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri dan merasa mudah emosi yang dirasakan oleh mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berada dalam kategori terbilang rendah dengan hasil presentase sebesar 63%. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA tertarik dan senang pada Dosen yang mengampu mata kuliah tertentu, mewujudkan hubungan baik dan positif dengan teman ataupun Dosen, dan mampu untuk selalu menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan teman.

Rendahnya tingkat *cynicism* atau sinisme yang dirasakan oleh mahasiswa FKIP dalam mengikuti pembelajaran daring, menjadikan mahasiswa tidak menunjukkan ketidaksopanan/tidak hormat terhadap Dosen dan teman, mampu untuk mengontrol atau mengatur diri, dan tidak mudah emosi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli et al., (2002) dalam penelitiannya yang menerangkan jika mahasiswa mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan menunjukkan gejala seperti merasa tidak nyaman untuk mengikuti aktivitas pembelajaran, sehingga mahasiswa tersebut memilih untuk membolos, marah, pesimis, tidak mengerjakan tugas, tidak gembira, menarik diri, berpikiran negatif kepada Dosen, dan hilangnya ketertarikan terhadap mata kuliah tertentu. Maka dari itu, berdasarkan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan pendapat Maslach & Laiter (dalam Khairani & Ildil, 2015) yang menyatakan bahwa *cynicism* atau sinisme membuat mahasiswa memiliki sikap yang terkesan “dingin” serta memilih untuk berjarak dengan tugas dan teman-teman. Perasaan sinis tersebut menjadikan mahasiswa untuk lebih meminimalisir keterlibatannya di perkuliahan dan melupakan cita-cita. Sedangkan menurut Namora (dalam Khairani & Ildil, 2015) menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami *academic burnout* akan memandang orang lain seperti layaknya objek atau nomor. Selain itu, orang lain juga akan diperlakukan secara kasar, serta senang mengkritik.

Tingkat pencapaian sub variabel *inefficacy*, peneliti memperoleh hasil dari perilaku yang menunjukkan perasaan kekosongan dalam diri, merasa bosan, tidak adanya kemajuan belajar, merasa kehilangan motivasi, merasa tidak kompeten, dan merasa kehilangan kepercayaan diri yang dirasakan oleh mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berada dalam kategori terbilang rendah dengan hasil presentase sebesar 61%. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA tertarik dan senang pada masing-masing jurusan yang ditekuni, menemukan pengalaman dan informasi baru dari setiap mata kuliah yang diampu, percaya diri akan kemampuannya sehingga menunjukkan adanya kemajuan dalam belajar, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam setiap mengikuti proses pembelajaran.

Rendahnya tingkat *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi pribadi yang dirasakan oleh mayoritas mahasiswa FKIP dalam mengikuti pembelajaran daring, menjadikan mahasiswa tidak menunjukkan perasaan kekosongan dalam diri, tidak merasa bosan, adanya kemajuan dalam hal belajar, tidak merasa kehilangan motivasi, merasa kompeten, dan tidak merasa kehilangan kepercayaan diri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaufeli et al., (2002) dalam penelitiannya yang menerangkan jika mahasiswa mengalami *academic burnout*, maka mahasiswa tersebut akan menunjukkan perasaan kehilangan rasa percaya diri, tidak yakin terhadap kemampuannya, *stress*, tertekan, tidak bahagia, tidak puas terhadap hasil belajar, apatis, *hopeless*, dan memburuknya performa akademik. Maka dari itu, berdasarkan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan pendapat Maslach & Leiter (dalam Khairani & Ildil, 2015) yang menyatakan bahwa *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi pribadi adalah perasaan merasa tidak efektif dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan dikarenakan tugas atau pekerjaan yang diterima dinilai sebagai beban yang besar. Sehingga, hal tersebut menyebabkan kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri. Selain itu, menurut Namora (dalam Khairani & Ildil, 2015) juga memaparkan ketika mahasiswa mengalami *academic burnout*, dirinya akan mencoba mengurangi beban tugas dengan menghindarinya dan tidak mengerjakan tugas yang dianggap sulit. Disamping itu, ketika mahasiswa mengalami *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi pribadi, mahasiswa tersebut cenderung akan merasa tidak percaya diri akan kemampuannya sehingga menunjukkan tidak adanya kemajuan dalam belajar, dan tidak memiliki motivasi yang tinggi dalam setiap mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pemaparan mengenai hasil kategorisasi *academic burnout* secara keseluruhan dan dijabarkan berdasarkan sub variabelnya, maka diperoleh hasil bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. HAMKA berada dalam kelompok dengan kategori rendah. Hasil penelitian tersebut juga memberikan pandangan bahwa rendahnya tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. HAMKA menjadikan mahasiswa memiliki keterikatan secara positif dengan kegiatan atau aktivitas akademik, mahasiswa tersebut menjadi lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran sehingga menunjukkan tindakan dalam *self-regulated learning* yang baik (Fredricks et al., dalam Arlinkasari et al., 2017). Selain itu, rendahnya tingkat *academic burnout* tersebut tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya, seperti seperti *workload* (beban kerja), *control* (pengawasan), *reward* (penghargaan), *community* (komunitas), *fairness* (keadilan), *values* (nilai), faktor demografi, yang mencakup jenis kelamin, usia, domisili, dan strata pendidikan, faktor kepribadian (*personality*), yaitu tingkat ketabahan "*level of hardiness*", pusat kendali internal dan eksternal, bentuk atau gaya koping (*coping styles*), serta harga diri (*self-esteem*), dan perilaku individu atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuninya (Maslach et al., 2001). Lebih lanjut, karena penelitian ini dilakukan pada seluruh mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA jenjang S1, maka rendahnya tingkat *academic burnout* ini searah dengan pemahaman Santrock (dalam Margaretta & Rozali, 2018) yang menerangkan bahwa individu yang memiliki pengetahuan luas dan memiliki pendidikan tinggi, hal tersebut akan membuatnya mampu untuk mengevaluasi diri secara positif. Maka dari itu, ketika mahasiswa mampu mengevaluasi dirinya secara positif, maka dirinya juga akan lebih mampu untuk mengatasi

berbagai tekanan yang diterima, baik tekanan yang bersifat internal maupun eksternal. Dengan begitu, maka individu tersebut dapat mengurangi kemungkinan mengalami *academic burnout* yang menyebabkan dirinya mengalami kelelahan emosional.

Selain itu, rendahnya tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dapat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa dalam memperoleh dukungan sosial. Menurut Sarafino (dalam Purba et al., 2007) dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa akan memberikan perasaan nyaman, peduli, harga diri, dan bentuk-bentuk bantuan yang diterima dari teman, Dosen, keluarga, dan pasangan. Dukungan sosial tersebut terdiri dari; 1) dukungan emosi, yaitu dukungan yang peroleh dari teman, pasangan, dan keluarga berupa perhatian dan rasa peduli ketika mahasiswa merasa kesal, marah, dan mengalami kejenuhan (*burnout*) dalam menjalani pembelajaran daring dan mengerjakan tugas-tugas kuliah, 2) dukungan penghargaan (*reward*), yaitu dukungan berupa penerimaan atau persetujuan dari Dosen terhadap tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa sehingga mahasiswa merasa dihargai, 3) dukungan informasi, yaitu dukungan berupa pemberian saran atau nasehat oleh Dosen terhadap mahasiswa mengenai tugas ataupun permasalahan belajar, 4) dukungan instrumental, yaitu dukungan berupa bantuan secara nyata yang diterima oleh mahasiswa dari teman, keluarga, ataupun pasangan terhadap tugas-tugas kuliah yang diterima. Dengan adanya bantuan tersebut, mahasiswa dapat mengurangi *academic burnout* atas beban tugas yang diterimanya, dan 5) dukungan jaringan sosial, yaitu dukungan yang diperoleh oleh mahasiswa dalam bentuk penerimaan dari suatu kelompok pertemanan tertentu. Dengan adanya dukungan jaringan sosial ini, akan membuat mahasiswa merasa lebih nyaman karena dirasa memiliki minat dan ketertarikan yang sama dengan teman-temannya. Sehingga, hal tersebut akan meminimalisir terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Disamping itu, pernyataan tersebut selaras dengan penelitian Purba et al., (2007) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi level atau tingkat *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa memberikan rasa keyakinan bahwa ia dicintai, disayangi, dihargai, merasa bernilai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok pertemanan tertentu.

Dengan demikian, secara jelas dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berada pada kategori rendah. Hal tersebut terlihat bahwa adanya faktor yang mempengaruhi *academic burnout* dan rendahnya tingkat *academic burnout* pada penelitian ini sejalan dengan pemahaman Kusano et al., (dalam Putri, 2020) yang menerangkan bahwasanya tingkat atau level *academic burnout* dikategorikan tinggi apabila dimensi *exhaustions* atau kelelahan berada dalam kategori tinggi, *cynicism* atau sinisme berada dalam kategori tinggi, dan *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi pribadi berada dalam kategori rendah. Selanjutnya, tingkat atau level *academic burnout* dikategorikan sedang apabila dimensi *exhaustions* atau kelelahan berada pada kategori sedang, *cynicism* atau sinisme berada pada kategori sedang, dan *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi pribadi berada pada kategori sedang. Kemudian, tingkat atau level *academic burnout* dikategorikan rendah apabila dimensi *exhaustions* atau kelelahan berada dalam kategori rendah, *cynicism* atau sinisme berada dalam kategori rendah, dan *inefficacy* atau penurunan pencapaian prestasi

pribadi berada dalam kelompok yang tinggi. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa level atau tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berada dalam kategori rendah.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian memberikan konklusi bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA di masa pandemi COVID-19 berada dalam kategori rendah. Rendahnya tingkat *academic burnout* didukung oleh rendahnya hasil analisis masing-masing sub variabel yang menjadi dimensi *academic burnout* itu sendiri, yaitu *exhaustions*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Disamping itu, faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah; 1) *workload*, 2) *control*, 3) *reward*, 4) *community*, 5) *fairness*, 6) *values*, 7) karakteristik demografi, 8) tingkat/strata pendidikan, 9) *personality*, 10) *levels of hardiness*, 11) *locus of control*, 12) *coping styles*, dan 13) dukungan sosial. Peneliti dapat memberikan beberapa saran diantaranya 1) pemanfaatan teoritik serta temuan teoritis dapat dijadikan sebagai informasi mengenai tingkat *academic burnout* mahasiswa yang terjadi dalam situasi pandemi COVID-19, 2) untuk peneliti berikutnya diharapkan mampu untuk meneliti kemungkinan lain terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Adnan, M., & Anwar, K. 2020. Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51.
- Argaheni, N. B. 2020. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., Behavior, P., Being, W., & Strength, C. 2017. Hubungan antara School Engagement , Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa Hubungan antara School Engagement , Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102.
- 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. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. 2020. Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6, 1–9.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. 2005. Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clin Proc*, 80(12), 1613–
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. 2021. Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. 2021. Peran bentuk social support terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *MEDIAPSI*, 7(1), 17–26.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal*

*Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.

- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. 2020. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. 2019. Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259.
- Julika, S., & Setiyawati, D. 2019. Kecerdasan Emosional. *Gajah Mada Journal Of Psychology (GAMAJOP)*, 5(1), 50–59.
- Khairani, Y., & Ildil, I. 2015. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1–10.
- Listiyandini, R. A. 2017. Menjadi Mahasiswa Tangguh. *Psychological*, December, 1–3.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. 2018. Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatch Fitness Center. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul E-Journal*, 903, 1–10.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 397–422.
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. 2021. Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 374–380.
- Muna, N. R. 2013. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning. *Holistik*, 14(02), 57–78.
- Ningsih, S. 2020. Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132.
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. 2018. Academic Resilience As A Predictor Of Academic Burnout Among Form Four Students In Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77–87.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Putri, T. H. (2020). Gambaran Burnout Pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(2), 60–67.
- Regina, A., Istiqomah, E., & Zwagery, R. V. 2019. Hubungan Strategi Coping yang berfokus pada Emosi dengan Burnout Belajar pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas

- Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat BanjarBaru. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 7–12.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. 2002. Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Siregar, H. S., Sugilar, H., & Hambali, H. 2020. Merekonstruksi Alam dalam Kajian Sains dan Agama Studi Kasus pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Dampak Covid-19. Karya Tulis Ilmiah UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Bandung. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UIN Sunan Gunung Djati.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. 2020. World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71–76.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. 2020. Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid-19 dari Aspek Beban Kerja Mental. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.
- 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.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. 2007. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.