

TINGKAT *BURNOUT* MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI COVID-19

Sajodin¹, Utari Suci Anjani², Perla Yualita³
Universitas 'Aisyiyah Bandung^{1,2,3}
jodinsajodin@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout mahasiswa dalam pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan aspek emosi, aspek kelelahan fisik, aspek kelelahan kognitif, aspek kehilangan motivasi pada kategori sedang, dan aspek kelelahan emosi merupakan paling tinggi sedangkan aspek kelelahan fisik paling rendah. Simpulan, tingkat burnout mahasiswa pada pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada kategori sedang.

Kata Kunci: Burnout, Pandemi COVID-19, Pembelajaran Daring

ABSTRACT

This study aims to determine the burnout level of students in online learning during the COVID-19 pandemic. This study used a descriptive research design with a cross-sectional approach. The results showed that the emotional aspect, the physical fatigue aspect, the cognitive fatigue aspect, the loss of motivation aspect in the moderate category, and the emotional fatigue aspect were the highest while the physical fatigue aspect was the lowest. In conclusion, the burnout level of students in online learning during the COVID-19 pandemic is in the medium category.

Keywords: Burnout, COVID-19 Pandemic, Online Learning

PENDAHULUAN

Selama pandemi ini, masalah kesehatan mental semakin banyak adalah stress, kecemasan, bahkan depresi. Bagi siswa, wabah ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan terkait proses pengajaran dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa hasil penelitian terdapat peningkatan stress yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 seperti metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif dan efisien karena masih memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, seperti gangguan jaringan internet dan sinyal yang tidak stabil (Fauziyyah et al., 2021; Padila et al., 2021).

Kasus COVID-19 ini semakin hari semakin bertambah, para ahli kesehatan melakukan tindakan seperti menyarankan masyarakat untuk melakukan *social distancing*, *physical distancing* dan *stay at home*. Sehingga pemerintah melakukan tindakan seperti karantina, isolasi sosial, penutupan perkantoran, penutupan lembaga pendidikan,. Dengan memberlakukannya protokol kesehatan tersebut berdampak kepada berbagai sektor kehidupan diantaranya; sektor pendidikan diliburkan sehingga sistem pembelajaran secara

tatap muka berubah seluruhnya menjadi online. Akibat perubahan tersebut salah satunya berdampak pada pelajar dan mahasiswa di seluruh perguruan tinggi (Kusnayat, 2020).

Pembelajaran merupakan kegiatan inti dari keseluruhan proses pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu indikator kualitas perguruan tinggi dapat dilihat dari hasil belajar mahasiswa, kualitas hasil belajar akan dipengaruhi oleh kualitas proses pembelajaran. Dosen merupakan faktor penentu dalam menentukan kualitas proses pembelajaran. Kualitas proses pembelajaran dapat dilihat pada aspek bagaimana dosen menggunakan sistem tampilan materi dan peran dosen dalam mengelola kegiatan pembelajaran, tingkat partisipasi siswa dan jenis kegiatan pembelajaran serta suasana proses pembelajaran.

Adanya pandemic COVID-19 sangat berpengaruh pada kesehatan mahasiswa terutama kesehatan mental mahasiswa, karena mahasiswa memiliki tingkat stress dan tekanan psikologis seperti kelelahan atau *burnout* dan depresi yang tinggi dari pada mahasiswa lainnya. Karena akibat kesehatan mental yang buruk mahasiswa bisa mengalami akademi yang terganggu (Setyawati et al., 2021).

Banyak aplikasi yang dapat digunakan guna mendukung proses pembelajaran secara daring diantaranya Microsoft, Whatsapp, Google Classroom, Quipper, dan lain-lain (Hasanah & Setiawan, 2020). *Burnout* merupakan suatu gangguan kegiatan seseorang yang menggabungkan perasaan tidak percaya diri karena menurunnya sebuah prestasi, depresi, dan kelelahan emosional (Bianchi & Brisson, 2019).

Dampak *burnout* bagi kesehatan mental berupa timbulnya rasa malas, menurunnya prestasi, dan menurunnya motivasi. Sedangkan bagi kesehatan fisik berupa kurang tidur, perubahan nafsu makan, nyeri otot, dan sakit kepala (Vitasari, 2016). *Burnout* harus segera ditangani, jika tidak bisa memicu depresi hingga mengundang berbagai penyakit. Adapun penyakit yang disebabkan *burnout* adalah *burnout syndrome*. Pendapat lain juga mengatakan bahwa *burnout* belajar berasal dari rutinitas yang monoton atau itu-itu saja, seperti tugas yang menumpuk, *deadline* atau waktu tugas yang terburu-buru, kurangnya kontrol diri, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, dan tekanan yang tinggi. Artinya *burnout* berasal dari hal yang monoton dan harus dirubah agar tidak mengalami kejenuhan (Ningsih & Djumali, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 mahasiswa tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Bandung (Unisa-Bandung) didapatkan keluhan mahasiswa yang merasakan jenuh dalam belajar secara daring dan mahasiswa ingin merasakan perkuliahan secara luring atau bertatap muka. Adanya virus COVID-19 ini membuat mahasiswa Unisa-Bandung mengalami *burnout* dikarenakan perkuliahan dilaksanakan tanpa adanya interaksi antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa. Penelitian tentang *burnout* pada mahasiswa telah banyak dilakukan tetapi penelitian tentang *burnout* mahasiswa pada pembelajaran secara daring masa pandemic-COVID-19 belum dilakukan, sehingga fokus pada penelitian ini adalah tentang *burnout* mahasiswa dalam pembelajaran secara daring pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Bandung.

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu *burnout* mahasiswa tingkat I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung pada masa pembelajaran daring dengan subvariabel: emosi, fisik, motivasi, dan kognitif. Sampel pada penelitian ini

sebanyak 177 orang dengan menggunakan total sampling yang dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert yang diberikan kepada seluruh responden secara online. Instrumen ini juga disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout* belajar yang meliputi empat aspek yaitu; kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi, peneliti menyusun rancangan kisi-kisi instrumen yang sudah ada yang dibuat oleh Mubiar Agustin dalam Ita Vitasari yang sudah di uji validitas dengan hasil nilai koefisien item valid sebesar 0,914 dengan jumlah item sebanyak 86. Sedangkan hasil uji realibilitas dengan nilai koefisien item reliabel sebesar 0,862.

Analisis data yang digunakan analisis univariat yaitu tingkat *burnout* pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Bandung. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut; rumus yang digunakan dalam analisis univariate adalah sebagai berikut; menentukan skor tertinggi dan terendah, kemudian dihitung mean dan standar deviasi. Hasil perhitungan digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing aspek.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden

	Variabel	F	%
Program Studi	Sarjana Kebidanan	45	25,4
	Sarjana Keperawatan	94	53,1
	Diploma Keperawatan	38	21,5
	Total	177	100,0
Usia	19 tahun	4	2,3
	20 Tahun	165	93,2
	21 Tahun	7	4,0
	22 tahun	1	0,6
	Total	177	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	8,5
	Perempuan	162	91,5
	Total	177	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi mahasiswa Universitas' Aisyiyah Bandung tingkat 1 yang mengisi kuisisioner sebagian besar di Program Studi Sarjana Keperawatan (53,1%), dengan usia sebagian besar adalah 20 tahun (93,2%) dan jenis kelamin yang paling banyak sebagian besar adalah perempuan (91,5%).

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan Sub Variabel *Burnout* Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19

No	Aspek	Kategori						Mean	SD
		Tinggi		Sedang		Kurang			
		Frek	%	Frek	%	Frek	%		
1	Burnout Emosi	31	17,5	134	75,7	12	6,8	94,04	12,73
2	Burnout Fisik	0	0	111	62,7	66	37,3	26,42	5,54
3	Burnout Kognitif	69	39	103	58,2	5	2,8	63,76	8,86
4	Kehilangan Motivasi	81	45,8	94	53,1	2	1,1	53,86	7,40

Berdasarkan tabel 2 kategori hasil kuesioner tingkat *burnout* mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 berdasarkan aspek-aspek burnout didapatkan, aspek kelelahan emosi sebagian besar berada pada kategori sedang 134 (75,7%) dengan mean 94,04, standar deviasi 12,735. Aspek kelelahan fisik sebagian besar berada pada kategori sedang 111 (62,7%) dengan mean 26,42, standar deviasi 5,548. Aspek kelelahan kognitif sebagian besar berada pada kategori sedang 103 (58,2%) dengan mean 63,76, standar deviasi 8,867. Aspek kehilangan motivasi berada pada kategori sedang 94 (53,1%) dengan mean 53,86, standar deviasi 7,404.

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Tingkat *Burnout* Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19

Kategori	F	%	Mean	SD	Max	Min
Tinggi	38	21,5				
Sedang	133	75,1	239,07	30,323	339	99
Kurang	6	3,4				
Total	177	100,0				

Berdasarkan tabel 3 kategori hasil kuesioner tingkat *burnout* mahasiswa dalam proses pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 yang Sebagian besar adalah kategori sedang (75,1%), sedangkan hasil dengan kategori tinggi (21,5 %) dan kurang (3,4 %). Rata-rata hasil kuisisioner 239,07, dengan standar deviasi 30,323, nilai tertinggi kuisisioner 339 dan nilai terendah 99.

PEMBAHASAN

Burnout merupakan suatu kondisi respon berkepanjangan terhadap emosional kronis dan stress interpersonal. *Burnout* dibagi dalam empat aspek, yaitu *burnout* emosional, *burnout* fisik, *burnout* kognitif, dan kehilangan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan burnout emosi sebagian besar dalam kategori sedang sebesar 75,1 %. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Alifandi (2016) yang menyatakan tingkat burnour emosional pada kategori sedang. Sedangkan hasil yang berbeda dengan Jiménez-Ortiz et al., (2019) yang menyatakan bahwa burnout emosional tinggi pada mahasiswa. Menurut Febriani et al., (2021) menyatakan pembelajaran masa pandemi COVID-19 mengakibatkan *burnout study* yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental sehingga menyebabkan *burnout* emosional, sikap apatis dan sinisme. Pada *burnout* emosional ini dipengaruhi oleh kejenuhan mahasiswa dalam proses pembelajaran secara *daring* dan semua aktifitas yang dibatasi sehingga menimbulkan kejenuhan yang menyebabkan gangguan secara emosional pada mahasiswa pada proses pembelajaran.

Hasil penelitian pada aspek *burnout* fisik menunjukkan kategori sedang sebesar 62,7%. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Lianawati (2022) yang menyatakan perkuliahan secara daring telah menyebabkan *burnout* kategori sedang. Demikian juga penelitian Pawicara & Conilie (2020) menyatakan pembelajaran selama pandemik COVID-19 menyebabkan terjadinya *burnout* baik aspek burnout emosional, burnout fisik, burnout kognitif maupun burnout motivasi. Sedangkan penelitian Bahari et al., (2022) menyatakan tingkatan burnout berhubungan terbaik dengan kasih sayang, dimana bila kasih sayang yang kurang maka akan menyebabkan *burnout* kategori tinggi dan bila kasih sayang yang baik akan menyebabkan kategori *burnout* pada kategori

yang rendah. Aspek *burnout* fisik ditinjau dari kebijakan pemerintah yang membatasi aktifitas masyarakat menyebabkan mahasiswa terbatas aktifitas sehingga kondisi ini salahsatu penyebab *burnout* fisik.

Dampak *burnout* bagi kesehatan mental berupa timbulnya rasa malas, menurunnya prestasi, dan menurunnya motivasi. Sedangkan bagi kesehatan fisik berupa kurang tidur, perubahan nafsu makan, nyeri otot, dan sakit kepala (Vitasari, 2016). *Burnout* harus segera ditangani, jika tidak bisa memicu depresi hingga mengundang berbagai penyakit. Adapun penyakit yang disebabkan *burnout* adalah *burnout syndrome*. Pendapat lain juga mengatakan bahwa *burnout* belajar berasal dari rutinitas yang monoton atau itu-itu saja, seperti tugas yang menumpuk, *deadline* atau waktu tugas yang terburu-buru, kurangnya kontrol diri, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, dan tekanan yang tinggi. Artinya *burnout* berasal dari hal yang monoton dan harus dirubah agar tidak mengalami kejenuhan (Ningsih & Djumali, 2020).

WHO menyarankan pemberhentian sementara kegiatan-kegiatan yang akan menyebabkan kerumunan masa sebagai salah satu bentuk usaha pencegahan penyebaran COVID-19, pembelajaran harus dilaksanakan secara *online* atau daring agar dapat meminimalisir kontak fisik antara mahasiswa dengan dosen, atau mahasiswa dengan mahasiswa lainnya (Firman & Rahayu, 2020). Sehingga pembelajaran dilaksanakan secara daring, selama pandemi ini, masalah kesehatan mental semakin banyak adalah stress, kecemasan, bahkan depresi. Bagi siswa, wabah ini dapat menyebabkan stress, kecemasan, dan juga jenuh terkait proses pengajaran dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa hasil penelitian terdapat peningkatan stress yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 seperti metode pembelajaran jarak jauh dinilai kurang efektif dan efisien karena masih memiliki beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, seperti gangguan jaringan internet dan sinyal yang tidak stabil (Fauziyyah et al., 2021).

Salah satu cara untuk menangani kejenuhan (*burnout*) mahasiswa yaitu fleksibilitas dalam pembelajaran daring menggunakan metode *blended learning*, yang mana fleksibilitas belajar merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Herdiana et al., 2021). Penggunaan media pembelajaran berbasis *blended learning* dapat lebih efektif mengurangi tingkat burnout siswa, sehingga dapat digunakan metode pengajaran yang beragam dan inovatif di dalam kelas untuk membimbing siswa berpikir lebih fokus dan antusias (Herawati et al., 2020). Strategi pembelajaran untuk menangani kejenuhan *burnout* juga yaitu mengatur isi mata kuliah, menyediakan mata kuliah dan menggunakan berbagai sumber belajar yang digunakan dosen untuk mengatur proses kegiatan pembelajaran, dengan tujuan mendukung terciptanya metode pembelajaran yang efektif (Herdiana et al., 2021).

Tingkat *burnout* juga dipengaruhi oleh konsep diri pada seseorang, artinya semakin tinggi konsep diri profesional sebagai perawat atau mahasiswa perawatan maka akan semakin rendah tingkat burnout (Goliroshan et al., 2021). Sedangkan menurut Maramis & Tawaang (2021) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dan burnout pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat. *Burnout* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, factor internal diantaranya kepribadian, harga diri, dan gaya hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi dari sekolah diantaranya tekanan belajar, lingkungan pembelajaran, dan interpersonal. Selain itu faktor keluarga misalnya pola asuh orang tua, dukungan keluarga, dan status ekonomi keluarga.

Sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* menurut Dos-Santos et al., (2022) adalah semakin profesional perawat maka semakin mungkin mengalami gangguan tidur dan *burnout* dibandingkan dengan asisten perawat. Pada masa pandemic COVID-19 menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami peningkatan stress, kecepasan dan depresi yang mengakibatkan keinginan mahasiswa untuk berhenti dari pendidikan (Haririan et al., 2022).

SIMPULAN

Tingkat *burnout* mahasiswa dalam proses pembelajaran *daring* pada masa pandemi COVID-19 baik aspek *burnout* emosional, *burnout* fisik, *burnout* kognitif dan *burnout* kehilangan motivasi pada kategori sedang. *Burnout* dipengaruhi oleh metode pembelajaran, lingkungan pembelajar, kepribadian dan gaya hidup mahasiswa.

SARAN

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya tentang *burnout* dihubungkan dengan kegiatan-kegiatan mahasiswa pada kegiatan diluar proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifandi, Y. (2016). *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu*. Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/28288>
- Bahari, G., Asiri, K., Nouh, N., & Alqahtani, N. (2022). Professional Quality of Life Among Nurses: Compassion Satisfaction, Burnout, and Secondary Traumatic Stress: A Multisite Study. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221112329>
- Bianchi, R., & Brisson, R. (2019). Burnout and Depression: Causal Attributions and Construct Overlap. *Journal of Health Psychology*, 24(11), 1574–1580. <https://doi.org/10.1177/1359105317740415>
- Dos-Santos, M. A., Pereira, F. H., Caliari, J. D. S., Oliveira, H. C., Ceolim, M. F., & Andrechuk, C. R. S. (2022). Sleep and Professional Burnout in Nurses, Nursing Technicians, and Nursing Assistants during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Nursing Research*, 30(4), E218. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000501>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- 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. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Goliroshan, S., Nobahar, M., Raeisdana, N., Ebadinejad, Z., & Aziznejadroshan, P. (2021). The Protective Role of Professional Self-Concept and Job Embeddedness on Nurses' Burnout: Structural Equation Modeling. *BMC Nursing*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00727-8>

- Haririan, H., Samadi, P., Lalezari, E., Habibzadeh, S., & Porter, J. E. (2022). Nursing and Midwifery Students' Mental Health Status and Intention to Leave During Covid-19 Pandemic. *SAGE Open Nursing*, 8, 237796082211205. <https://doi.org/10.1177/23779608221120506>
- Hasanah, F. N., & Setiawan, T. (2020). Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 pada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (Studi di IAIN Pekalongan). *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 3(1), 12–23. <https://doi.org/10.31605/ijes.v3i1.788>
- Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & Pratiwi, C. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 40–48. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/10784>
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna, S. (2021). Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 293–307. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, S. A., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era COVID 19 dan Dampaknya terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Lianawati, A. (2022). Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1678–1685. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring dengan Burnout pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat di Era Pandemi COVID-19. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i1.546>
- Ningsih, L. K., & Djumali, D. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi COVID-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/87028>
- Padila, P., Rinaldi, S., Andri, J., Harsismanto, J., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Era Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 591–599. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2699>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Setyawati, E., Subhan, D. H., & Yusnita, Y. (2021). Perbedaan Status Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 pada saat Sebelum dengan pada Saat Pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2(1), 193–204. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/1019>

Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 60-75.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/4062>