

FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID 19

Leli Andriyani¹, Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd², Dr. Rahmad Agung N, M.Si³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal, Jl. Halmahera No, Km01, Jawa Tengah 52121, Indonesia
Email: info@upstegal.ac.id

ABSTRAK

Burnout belajar akan mengacu dan berdampak pada kondisi psikologis, sehingga mengakibatkan stres yang berlebihan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran yang di ikuti oleh mahasiswa secara daring sehingga mengakibatkan kelelahan emosional, kecenderungan berdampak pada stres, serta perasaan prestasi yang menurun. Adanya pandemi covid-19 ini berdampak juga pada mahasiswa perguruan tinggi. Dampak yang terjadi dituntut untuk menetap dirumah saja guna mengurangi penularan virus corona. Sehingga kegiatan belajar mengajar dialihkan dengan melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara daring. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh pemahaman tentang faktor penyebab burnout belajar selama pandemi covid-19. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian kualitatif dengan teknik wawancara, observasi serta dokumentasi. Tujuan menggunakan teknik tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dari berbagai sumber. Hasil penelitian ini tersusun dengan kajian mengenai faktor-faktor penyebab burnout belajar selama pandemi covid-19.

Kata kunci: Leli Andriyani ; *kejenuhan (Burnout), Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Manusia hidup tidak lepas dari kesalahan, untuk itu manusia harus terus belajar sampai akhir hayat. Belajar merupakan pedoman yang harus dilakukan agar suatu saat nanti kita sebagai manusia tidak tersesat dari jalan yang salah. Menurut **Sudjana (2010)** : “Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu-individu yang belajar”. Manusia belajar berawal dari orang tua mereka kemudian belajar di lingkungannya, baik dari lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah atau pendidikannya.

Dengan kita belajar dalam suatu pendidikan manusia dapat memajukan kesejahteraannya dan menjadi manusia yang bermanfaat. Serta memiliki pengetahuan yang luas, berakhlak, aktif dan kreatif. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional no. 20 tahun 2003 yaitu: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa belajar merupakan suatu hal yang penting yang dilakukan tidak hanya dengan dirinya sendiri akan tetapi juga melibatkan orang lain dan juga dengan lingkungan sekitar. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar. Untuk itu proses belajar dapat dilakukan disekolah maupun di rumah. Sekolah merupakan tempat untuk belajar atau lembaga pendidikan secara formal untuk menempuh kegiatan belajar mengajar peserta didik. Belajar tidak hanya dilakukan disekolah akan tetapi juga dapat

dilakukan dirumah. Belajar di rumah dapat dilakukan dengan cara membaca sumber bacaan dari internet maupun buku yang diberikan oleh sekolah sehingga dapat dipelajari di rumah.

Pada saat ini Indonesia melakukan pembelajaran dirumah secara daring dikarenakan adanya pandemi covid 19. Menurut Alodokter “Covid 19 ini atau *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* yang lebih dikenal dengan nama virus Corona merupakan jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan”. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Covid 19 ini mengakibatkan terganggunya kegiatan manusia mulai dari kegiatan ekonomi karena terhentinya kegiatan produksi sampai mengakibatkan terganggunya dunia pendidikan yang harus menutup kegiatan belajar disekolah, dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal tersebut agar tidak terjadinya penyebaran virus corona yang setiap hari adanya penambahan kasus.

Belajar dari rumah merupakan kebijakan yang diambil oleh pemerintah agar tidak terjadinya penyebaran covid 19 karena sekolah merupakan tempat berkumpulnya peserta didik untuk melaksanakan kegiatan belajar dan dapat menjadi tempat penyebaran covid 19 ini. Menurut Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP) Volume 8, Nomor 3, 2020, tentang Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19 “Pembelajaran daring merupakan salah satu solusi untuk menerapkan social distancing guna mencegah mata rantai penyebaran wabah covid 19. Karena pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan secara onlinedengan jarak jauh atau pembelajaran yang dilakukan peserta didik dimanapun dan kapanpunsaatdibutuhkan. Sehingga dapat menghindari kerumunan yang dianggap sebagaisalah satu cara untuk menerapkan social distancing”.

Dalam kegiatan belajar ada satu hal yang tidak dapat dihindari yaitu suatu masalah baik kegiatan belajar disekolah maupun dirumah. Salah satu masalah yang dapat terjadi dalam kegiatan belajar secara Daring yaitu kejenuhan dalam belajar atau disebut juga dengan burnout belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) jenuh berarti jemu atau bosan dengan pekerjaan yang selalu sama sepanjang tahun. Dan kejenuhan diartikan sebagai kejemuhan dan keadaan yang menggambarkan kenaikan penyebab tanpa menimbulkan kenaikan hasil. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kejenuhan merupakan suatu keadaan bosan atau jemu dalam melakukan pekerjaan yang sama setiap hari.

Pines dan Aronson (1989) mendefinisikan burnout sebagai suatu keadaan individu yang mengalami kelelahan secara fisik, emosional dan mental. Sedangkan definisi yang diberikan Syah (2005) secara harfiah, arti kejenuhan (burnout) ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Agustinadkk (2019: 98) menambahkan bahwa “kejenuhan (burnout) belajar berasal dari rutinitas yang monoton, seperti tugas yang terlalu banyak, kurangnya kontrol diri, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan deadline tugas”. Artinya

kejuhan yang dialami siswa berasal dari hal yang monoton atau kegiatan belajar yang tidak ada perubahan dan harus diubah agar siswa tidak mengalami kejuhan.

Dari beberapa uraian diatas penelitian ini akan melakukan observasi dengan judul Faktor Penyebab Kejuhan (Burnout) Belajar Di Masa Pandemi Covid 19. Penelitian tersebut bertujuan untuk memperoleh pemahaman tentang faktor- faktor penyebab burnout belajar dimasa pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Dimana pendekatan ini merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam tentang realitas sosial dan berbagai fenomena yang terjadi di masyarakat yang menjadi subjek penelitian sehingga tergambaran ciri, karakter, sifat dan model dari fenomena tersebut. Ada beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, salah satunya dengan metode wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stres (Tawalee et.L, 2011). Dimana istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu istilah ini adalah seorang psikiater dari New York yang bernama Herbert Freudenberger pada tahun 1974.

Menurut Maslach dan Jackson (dalam Lailani, 2012) burnout merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa burnout dalam belajar adalah suatu bentuk kelelahan fisik maupun psikis yang disebabkan karena seseorang belajar terlalu intens, terlalu berkomitmen, belajar terlalu keras dan lama hingga memandang kebutuhan dan keinginannya sebagai hal kedua.

Sujanto (2009) membedakan burnout atau kelelahan ini menjadi 2, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis. Kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja jasmani yang terdiri dari kelelahan fisik keseluruhan dan kelelahan fisik sebagian (hanya tangan, kaki atau kepala saja). Sedangkan kelelahan psikis adalah kelelahan yang disebabkan oleh kinerja rohani, misalnya lelah berpikir, lelah berfantasi, lelah mengingat-ingat, bosan, lelah memperhatikan dan sebagainya.

Senadan dengan Baron dan Greenberg (dalam Maharani, 2011) yang menyatakan bahwa burnout memiliki empat dimensi yang terdiri dari kelelahan fisik (physical exhaustion), ditandai dengan merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan : kelelahan emosional (emotional exhaustion), ditandai dengan merasa gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci: kelelahan mental (mental exhaustion), dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan murid, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada murid, menghindari diskusi tentang pekerjaan, konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada murid, serta rendahnya penghargaan diri (low of personal accomplishment).

Sebenarnya Istilah burnout sering dikaitkan dengan kejuhan, maupun kebosanan dalam bekerja. Sama seperti yang diungkapkan Fith dan Britton (1989) yang mengemukakan

pengertian burnout sebagai suatu keadaan internal negatif berupa pengalaman psikologis, biasanya menunjukkan kelelahan atau kehabisan tenaga dan motivasi untuk bekerja.

Setelah adanya surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di perguruan tinggi menggunakan metode daring atau pembelajaran via online dengan jarak jauh, upaya untuk mengurangi terjadinya penyebaran coronavirus disease (covid-19). Dalam pembelajaran dimasa pandemi covid-19 ini pasti terjadinya suatu keadaan dimana seorang peserta didik maupun mahasiswa merasakan kejenuhan atau terjadinya burnout belajar.

Masalah-masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat. Manifestasi psikomotor tersebut bisa membawa pengaruh pada prestasi belajar jika penderita adalah siswa yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar (Setyonegoro, 1991). Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues, Paulo César(2020) menunjukkan bahwa Para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa.

Faktor penyebab burnout. Lack of Social Support (Kurangny dukungan sosial) Gold & Roth (2001) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan burnout pada beberapa penelitian. Enam fungsi dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Mendengarkan dalam artian memberikan saran atau membuat penilaian. Dukungan emosional dimaknai dengan adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang di lakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi burnout. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan burnout yang dialami.

Demographic Factors (Foktor demografis) Penelitian telah secara konsisten melaporkan bahwa burnout lebih mungkin terjadi pada pria daripada wanita dan individu yang masih lajang. Melihat temuan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap burnout daripada wanita. Laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial. Kurangnya dukungan sosial terhadap laki-laki dapat menyebabkan perasaan terasing dan kekecewaan, yang mengarah keburnoutjika tidak diidentifikasi dan langkah-langkah pencegahan yang diambil. Seseorang yang masih singel juga mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi. Orang-orang yang masih sendiri sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan berjam-jam dengan aktivitas diluar ruamah. Ketika imbalan diharapkan tidak konsisten dengan upaya yang dilakukan, perasaan kekecewaan, kesepian dan bahkan kemarahan bisa menjadi konsekuensinya. Imbalan tidak dianggap sebagai sepadan dengan usaha, maka hasilnya adalah rasa ketidakpuasan yang ekstrim. Perlunya dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting bagi mereka yang masih singel (Gold & Roth, 2001).

Self-Concept(Konsep diri) Studi tentang burnout menunjukkan bahwa individu dengan konsep diriyangtinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk

mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan. Seseorang sering merasa bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika mereka menjadi kecewa dan putus asa. (Gold & Roth, 2001).

Role Conflict and Role Ambiguity (Peran Konflik dan peran Ambiguitas) Individu memiliki rasa konflik ketika perandan tuntutan yang tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka. Ketika dua atau lebih perilaku peran yang tidak konsisten ini dialami oleh seorang individu, maka akibatnya adalah konflik peran. Ketika individu tersebut tidak dapat mendamaikan inkonsistensi antara perilaku peran yang diharapkan, mereka mengalami konflik. Sedangkan ambiguitas peran adalah ketika Seseorang tidak memiliki informasi yang konsisten mengenai tujuan mereka, tanggung jawab, hak, dan kewajiban dan bagaimana mereka dapat melaksanakannya dengan baik (Gold & Roth, 2001).

Isolation (Isolasi) Saat dimana individu sebagai pemula disuatu profesi dengan keyakinan mereka sekarang akan menjadi milik kelompok tersebut. Namun kenyataannya kondisi tersebut membuat individu rentan mendapatkan kritik. Sehingga kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Dimana individu merasa perasaan tidak ditangani, kekecewaan adalah perkembangan alami yang akhirnya mengarah ke burnout (Gold & Roth, 2001).

Sedangkan Maslach & Leiter (1997) mengungkapkan bahwa sumber atau penyebab terjadinya burnout dapat ditelusuri ke dalam enam macam bentuk ketidaksesuaian antara mahasiswa dengan tugasnya yaitu: Kelebihan beban kerja. Dalam perspektif organisasi beban kerjaberarti produktivitas, sedangkan dalam perspektif individu beban kerja berarti beban waktu dan tenaga. Setiap orang dituntut untuk melakukan banyak hal dengan waktu dan biaya yang terbatas. Akibatnya setiap pekerja mendapat beban yang seringkali melebihi kapasitas kemampuannya. Kondisi seperti ini menghabiskan banyak energi yang akhirnya menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental.

Kurangnya kontrol. Banyaknya tugas yang harus dilakukan membuat seseorang sulit menentukan prioritas, mana tugas yang dilaksanakan lebih dahulu karena seringkali banyak tugas yang harus menjadi prioritas karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau karena sama tingkat urgensinya. Ketika seseorang tidak dapat melakukan kontrol terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan maka semakin kecil peluang untuk dapat mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul. Akibatnya orang menjadi lebih mudah mengalami exhaustion dan cynicism.

Sistem imbalan yang tidak memadai. Kurangnya keseimbangan antara sistem imbalan yang bersifat ekstrinsik dan sistem instrinsik akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi kerja. Hal ini menandakan kejenuhan mulai menggejala.

Terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan. Iklim kerja yang bersifat kompetitif, individual, dan mengutamakan prestasi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman karena hubungan sosial menjadi paragmental dan keterpisahan dari lingkungan sosial sebenarnya menimbulkan suatu perasaan tidak aman bagi seseorang yang pada akhirnya mudah memicu konflik. Penyelesaian konflik sering kali menguras banyak energi dan mudah menggiring seseorang ke arah kejenuhan.

Hilangnya keadilan. Salah satu kondisi dari sistem manajemen yang dapat menimbulkan ketidakadilan adalah penerapan aturan yang tidak konsisten dan komunikasi yang tidak lancar. Ketika seseorang merasakan ketidakadilan akan timbul berbagai reaksi dan sebagian orang dapat bereaksi dengan cara menarik diri dan mengurangi keterlibatannya dalam pekerjaan. Selanjutnya gejala-gejala kejenuhan kerja mulai tampak.

Konflik nilai. Sistem nilai akan mempengaruhi interaksi seseorang dengan pekerjaannya. Namun seringkali pihak manajemen melupakan kebutuhan pekerjanya. Sehingga menimbulkan konflik atau pertentangan bagi pekerja. Tidak ada penyaluran keluhan bagi karyawan, akhirnya terjadi proses *exhaustion* karena mereka merasa harus menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan organisasi

Menurut Maslach (2003), faktor-faktor yang memengaruhi burnout ada tiga yaitu: Jenis Kelamin. Secara umum baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemiripan dalam hal pengalaman mereka mengalami burnout, namun ada perbedaan di antaranya keduanya, bahwa laki-laki menunjukkan sedikit lebih dari yang lain. Perempuan cenderung mengalami kelelahan emosional, dan intensitas mengalaminya lebih sering dibandingkan dengan laki-laki, sementara laki-laki lebih cenderung memiliki perasaan depersonalisasi atau perasaan sinis. Di sisi lain Pourghaz, Tamini, & Karamad (2011) mengatakan bahwa laki-laki mempunyai nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelelahan emosional dan depersonalisasi daripada perempuan. Hal tersebut menyebabkan perbedaan pula dalam hal pekerjaan baik perempuan dan laki-laki, misalnya kebanyakan dokter, polisi, dan psikiater adalah laki-laki, sementara sebagian besar perawat, pekerja sosial dan konselor adalah perempuan.

Usia. Terdapat hubungan yang jelas antara usia dan burnout. Berdasarkan penelitian, orang dengan usia muda lebih rentan mengalami burnout daripada orang dengan usia yang lebih tua. Hal tersebut dikarenakan orang dengan usia yang lebih tua memiliki banyak kemampuan menyelesaikan tugas, dibandingkan dengan orang yang berusia lebih muda. Selain itu orang yang berusia lebih tua cenderung berhasil menangani ancaman awal dari burnout yang mungkin akan terjadi pada mereka, dikarenakan mereka lebih stabil dan lebih matang secara psikologis. Hal ini tidak sejalan dengan yang ditemukan oleh Larashati (2012) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat burnout pada guru SDN Inklusi yang berusia dini dan dewasa muda.

Kepribadian. Burnout tidak terjadi untuk semua orang sepanjang waktu. Jelas ada variasi individu dalam pola keseluruhan, variasi yang tampaknya berkaitan dengan perbedaan kepribadian individu berdasarkan kepribadian atau karakter penting dari seorang individu seperti kualitas mental, emosional, dan sosial atau sifat-sifat yang menggabungkan menjadi satu kesatuan yang unik, salah satu gaya interpersonal, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri adalah semua aspek kepribadian yang memiliki makna khusus bagi burnout. Dura, Extremere, Rey Berrcoca, & Montalban (2006) menambahkan bahwa salah satu faktor penyebab *academic burnout* adalah perbedaan individu dalam karakteristik disposisional mahasiswa, dalam arti bahwa efikasi diri umum diyakini merupakan predictor penting dalam keterlibatan mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

Gejala Burnout. Berikut ini beberapa gejala burnout: Pertama, gejala utama kejenuhan adalah kelelahan yang ekstrim. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami mudah sekali merasakan lelah, dan kelelahan ini dirasa sangat sulit untuk diatasi. Bahkan, seringkali muncul

situasi individu yang bersangkutan merasakan kesulitan tidur, yang mengakibatkan jam istirahatnya berkurang. Individu akan merasakan kekurangan energi untuk melakukan aktivitas, bahkan jika berada pada titik ekstrim, untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, mandi, berangkat sekolah, les, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya sudah merasa tak mampu lagi. Disini individu tidak hanya merasakan kelelahan fisik, tetapi juga mentalnya. Individu tersebut akan lebih mudah merasakan emosi yang meledak-ledak. Kemudian juga ditunjukkan dengan hilangnya minat terhadap aktivitas yang dulunya dirasa menyenangkan. Menurunnya rasa percaya pada orang lain, hingga muncul gejala dari depresi.

Gejala kedua adalah individu merasa bahwa dia melakukan sesuatu dengan terpaksa. Hal itulah yang menyebabkan kurang merasa bahagia ketika melaksanakan aktivitas tersebut. Jika kondisi atau situasi yang melatarbelakangi alasannya untuk melakukan aktivitas tersebut tidak cukup kuat, amaka dampaknya adalah orang tersebut akan berhenti melakukannya sama sekali. Individu tersebut seakan-akan merasa kehilangan jati dirinya, hal inilah yang biasa kita kenal dengan istilah depersonalisasi. Akibat dari gejala ini adalah adanya perubahan pada persepsi individu terhadap aktivitas yang dulu dirasa sangat menyenangkan (Winarno, 2020).

Ketiga, munculnya penilaian yang negatif pada kemampuan diri sendiri. Individu menilai bahwa dirinya kurang atau bahkan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas dan aktivitas dengan baik. Kondisi ini membuat individu akan mengalami penurunan motivasi dan menjadi pesimis terhadap masa depannya. Akibatnya adalah individu menjadi acuh tak acuh terhadap performa atau mengkritisi diri sendiri hingga nantinya akan menunjukkan gejala depresi.

Gejala berikutnya yang dapat muncul adalah individu berusaha menarik diri dari aktivitas yang biasanya dia lakukan. Hal ini dikarenakan menurunnya aktivitas dan persepsi terhadap kemampuannya sendiri. Sikap menarik diri ini bisa terjadi karena individu tidak lagi memiliki minat yang sama besarnya dengan apa yang dilakukannya di awal. Karena persepsi individu terhadap aktivitas telah berubah, maka secara otomatis minat individu pun akan berkurang. Produktivitas yang menurun menjadi gejala kejenuhan terakhir yang muncul. Performa individu yang menurun dan disebabkan oleh perubahan persepsi individu terhadap aktivitas menjadi penyebab utama menurunnya tingkat produktivitas dari individu (Li et al., 2019).

Cara mengatasi Burnout. Terdapat beberapa hal penting yang berkaitan dengan perawatan diri sendiri untuk mencegah terjadinya burn-out menurut Brymer dkk (2012) antara lain:

- a. Memperhatikan kesehatan dan kecukupan nutrisi diri sendiri.
- b. Membuat batasan, mendelegasikan tugas dan belajar untuk berkata “tidak”.
- c. Memiliki waktu istirahat yang cukup.
- d. Menemukan kesenangan.
- e. Meningkatkan spiritualitas dan kemampuan untuk memaknai hidup.
- f. Membuat jurnal/buku harian.
- g. Menghindari konsumsi kafein, rokok, alkohol dan zat psikoaktif lainnya.
- h. Mengenal waktu untuk berhenti saat lapar, marah, kesepian dan lain-lain.

Berdasarkan Wiguna dkk (2015), terdapat alasan penting mengapa perlu memperhatikan kebutuhan diri sendiri dan untuk sementara waktu membatasi membantu orang lain pada saat diri sendiri mengalami burn out adalah jika kita membantu orang lain tanpa memperhatikan diri kita sendiri maka kita tidak bisa menjadi penolong yang efektif dan berpotensi lebih mudah mengalami masalah. Hal ini sama halnya dengan instruksi yang diberikan oleh maskapai penerbangan, apabila terjadi kondisi yang tidak diinginkan dan para penumpang diminta menggunakan masker oksigen maka penolong harus memakai terlebih dahulu masker oksigennya, sebelum menolong orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: Dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh tentang pemahaman apa saja faktor yang menyebabkan burnout belajar di masa pandemi covid-19 ini. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa faktor yang menyebabkan burnout belajar dimasa pandemi yakni karena adanya tekanan dari dalam diri seseorang, yakni dimana pikiran seseorang dipenuhi dengan banyak hal yang menyebabkan stres berlebih sehingga mengakibatkan dampak yang tidak baik untuk psikologis seseorang, karena banyaknya tugas yang menumpuk yang diberikan oleh dosen, sehingga mengakibatkan seseorang enggan mengerjakan tugas serta belajar secara daring. Selain dari faktor psikologis burnout belajar juga mengakibatkan efek pada fisik seseorang menjadi lelah. Karena kondisi stres yang berlebih mengakibatkan fisiknya merasa lelah, letih dan tidak semangat. Hal tersebut akan berdampak buruk pada prestasi yang akan dicapai dalam pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT, kemudian kedua orang tua saya sebagai orang yang paling terdekat dengan saya, serta dosen pembimbing saya yaitu Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd selaku pembimbing pertama kemudian Dr. Rahmad Agung N, M.Si selaku dosen pembimbing kedua, kemudian teman-teman yang selalu memberi support dalam penyelesaian penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Darisman [Eka Kurnia, S.Pd., M.Pd.](#), [Rahayu Prasetyo, S.Pd., M.Pd.](#), [Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.](#) 2021. Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga. Surabaya. [Jakad Media Publishing](#).
- Hasanah Uswatun, Ludiana, Immawati, Livana Ph. 2020. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Jiwa. Volume 8 No 3. Hal 299-306.
<https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-belajar/>
- Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd. 2021. Bimbingan dan konseling Belajar(Teori dan Aplikasinya). Bandung. CV Media Sains Indonesia.
- Rinawati Desy,Eka Kurnia Darisman. 2020. Survei tingkat kejenuhan siswa SMKbelajar di rumah padamata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaanselama masa pandemicovid-19. Journal of Science and Education (JSE). Vol. 1, No. 1. Hal. 32-40.
- Sanjaya wina, M.Pd. 2015. Penelitian pendidikan: jenis, metode, prosedur. Jakarta. Kencana.
- Setyaputri Nora Yuniar, M. Pd. 2021. Bimbingan dan konseling Belajar(Teori dan Aplikasinya). Bandung. CV Media Sains Indonesia.
- Times Indonesia

<https://www.timesindonesia.co.id/read/news/349971/dokter-spesialis-kedokteran-jiwa-rsi-unisma-jelaskan-pencegahan-burnout>