

# ANALISIS PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA TADRIS BIOLOGI IAIN JEMBER DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Ruci Pawicara<sup>1</sup>, Maharani Conilie<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Negeri Jember, Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember  
68136, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: [rucibee77@gmail.com](mailto:rucibee77@gmail.com)

**Abstract:** Online learning policies during the COVID-19 pandemic are the main solution to keeping the learning process going. But in the implementation, there are obstacles and flaws. The purpose of this study is to analyze the boredom learning toward biological students at IAIN Jember amid the COVID-19 pandemic. This research used the descriptive qualitative method with in-depth analysis. The results this study indicate the biological students at IAIN Jember experience learning burnout due to various factors indicated by several symptoms of learning burnout.

**Keywords:** *online learning, the boredom of learning, COVID-19 pandemic*

**Abstrak:** Kebijakan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 menjadi solusi utama agar proses pembelajaran tetap dapat berlangsung. Namun dalam pelaksanaannya terdapat kendala dan kekurangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember ditengah pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif menggunakan analisis secara mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor yang ditunjukkan oleh beberapa gejala kejenuhan belajar.

**Kata kunci:** *pembelajaran daring, kejenuhan belajar, pandemi COVID-19*

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas, tentunya harus didukung oleh proses belajar yang baik.

Belajar merupakan kegiatan fisik atau badaniah yang merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara tingkah laku yang baru berkat pengalaman serta latihan akibat adanya interaksi antar individu, dan individu dengan lingkungannya (Agustin, 2011). Aktivitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Terkadang berjalan lancar, namun kadang-kadang tidak lancar, ka-

dang dapat menangkap apa yang dipelajari dengan cepat atau dapat terasa sulit. Masalah yang juga kerap menghinggapi peserta didik yaitu kejenuhan belajar (Astaman dkk, 2018). Manusia tidak dapat terlepas dari kata belajar. Belajar merupakan bagian dari manusia karena hal tersebut berlangsung seumur hidup. Manusia belajar tidak hanya dengan dirinya sendiri melainkan belajar dengan orang lain, lingkungan dan dengan kondisi yang ada di lingkungan sekitar juga (Mubarak, 2018). Apabila siswa mengalami kejenuhan belajar, dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar. Meskipun waktu yang digunakan untuk belajar cukup lama, akan tetapi hasilnya tidak optimal karena kondisi jenuh (Rahman, 2007).

Umumnya kegiatan pembelajaran dilakukan secara langsung di dalam suatu ruang kelas, dimana pendidik dan peserta didik berinteraksi secara langsung. Namun sejak terjadi pandemi COVID-19 pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Tepatnya pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama COVID-19 terdeteksi di Indonesia. Diketahui 12.776 kasus dan 939 kematian telah dilaporkan terjadi di 34 provinsi di Indonesia per tanggal 8 Mei 2020 (Unicef, 2020). Dilansir dari website resmi kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan Penyebaran Corona Virus Desease (COVID-19) (Kemendikbud,2020). Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Melalui *video conference* mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui internet (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Meskipun pembelajaran daring saat ini menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kendala dan kekurangan dalam pelaksanaannya.

Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar (*burnout*) (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016).

Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhannya itu mudah ce-

pat marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Hidayat, 2016).

Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari inisiasi materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Siswa ataupun mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima (Arirahmanto, 2018). Adapun keletihan belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: keletihan indra, keletihan fisik, dan keletihan mental (Muna, 2013). Keletihan indra dan fisik dapat dihilangkan dengan istirahat cukup, tetapi jika keletihan mental tidaklah mudah untuk diatasi. Oleh karenanya, keletihan mental menjadi faktor utama yang mengakibatkan kejenuhan belajar.

*Burnout* (kejenuhan) pada tingkat individu menunjukkan gejala-gejala psikologis diantaranya: *affective, cognitive, physical, behavioural, dan motivational* (Schaufeli and Enzmann, 1998). Berdasarkan hasil wawancara dan kuisioner yang dilakukan pada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember, permasalahan *Burnout* sering mereka rasakan selama dilakukannya pembelajaran dengan sistem daring.

Hal tersebut didukung oleh adanya gejala-gejala yang muncul dan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar yaitu banyaknya keluhan yang dilontarkan baik melalui percakapan pribadi maupun postingan media sosial yang mereka miliki. Situasi pandemi yang mengharuskan untuk tetap di rumah saja menambah kejenuhan mahasiswa. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi, khususnya selama masa pandemi COVID-19.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskripsi kualitatif menggunakan analisis secara mendalam. Ada dua jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari sumber pertama hasil dari wawancara, kuisioner, dan dokumentasi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sumber-sumber terpercaya seperti dari artikel, buku, dan website yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Responden yang dipilih adalah seluruh mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember yang sedang melakukan perkuliahan daring selama pandemi COVID-19.

Dalam penelitian ini, dilakukan teknik pengumpulan data dengan wawancara terstruktur pada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember yang melaksanakan pembelajaran daring. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa dokumen yang dikirim lewat pe-

san pribadi kepada setiap mahasiswa yang dijadikan sampel. Kuesioner tertutup dilakukan dengan disebarakan lewat grup *WhatsApp* dan pesan pribadi menggunakan laman *Google form* agar memperoleh informasi yang lengkap. Dokumentasi dilakukan agar mendapatkan data yang lengkap, seperti dokumen tentang tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran daring. Uji keabsahan data dari metode deskriptif analisis kualitatif pada penelitian ini yaitu triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan data dikumpulkan melalui beragam sumber sehingga hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dapat dilakukan analisis seutuhnya (Creswell, 2016)

## **HASIL**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar dikarenakan berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain media atau materi yang kurang menarik sehingga penyajian materi selama proses pembelajaran daring dilakukan secara monoton. Banyaknya tugas yang diberikan dengan disertai pemberian materi tanpa penjelasan mendalam. Hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi pada mahasiswa. Akibatnya, timbul rasa malas, kehilangan semangat, stress, susah tidur, lelah dan bosan terhadap materi kuliah selama pembelajaran daring. Hal tersebut menyebabkan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Selain itu pengaruh lingkungan belajar dirumah yang kurang mendukung seperti ramai, berisik, dan tidak nyaman juga menimbulkan kejenuhan dalam belajar.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember yang melaksanakan pembelajaran daring, diketahui bahwasanya: pada responden pertama mengatakan bahwa menyukai pembelajaran daring dan cenderung memilih pembelajaran model demikian. Namun pelaksanaan pembelajaran daring cenderung monoton. Akibatnya timbul rasa malas dan jenuh. Seperti pada mata kuliah yang butuh penjelasan yang lebih rinci dan konkrit, perlu ditunjang dengan media yang memadai untuk bisa meningkatkan minat belajar mahasiswa. Serta sistem pembelajaran daring yang digunakan cenderung tidak terstruktur dengan jangka waktu yang lama. Banyaknya tugas pula menimbulkan rasa malas dan jenuh.

Responden kedua mengatakan substansi yang sama seperti respon pertama. Responden kedua mengatakan jika tidak menyukai pembelajaran daring karena tidak bisa bertatap muka langsung dengan dosen. Timbul rasa jenuh ketika dosen menjelaskan materi secara monoton dan tidak menjelaskan materi sehingga mahasiswa seakan dipaksa untuk memahami materi dengan sendirinya. Banyaknya tugas dengan disertai materi tanpa penjelasan semakin mem-

buat malas dan jenuh.

Pada hasil wawancara dengan responden ketiga juga mengatakan bahwasanya pelaksanaan pembelajaran daring yang monoton menggunakan aplikasi yang terbatas menyebabkan rasa malas dalam mengikuti pembelajaran. Ditambah dengan banyaknya tugas dan materi namun minim penjelasan serta penguatan dari dosen menyebabkan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Begitu pun hasil wawancara pada responden keempat, bahwa kejenuhan belajar daring akibat pembelajaran daring dalam waktu yang lama, media, serta metode yang cenderung monoton. Sehingga berdampak pada ketidakpahaman terhadap materi yang diberikan.

Menurut Syah (2011: 163) mengatakan bahwa faktor kejenuhan belajar berasal dari luar dan dalam individu. Faktor eksternal yang mempengaruhi kejenuhan belajar antara lain persaingan yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Selain itu dalam durasi waktu yang cukup panjang disertai dengan materi yang cukup banyak diterima oleh memori otak sehingga menimbulkan kejenuhan. Sedangkan untuk faktor internal adalah rasa bosan dan keletihan yang dialami oleh individu. Keletihan tersebut dapat menyebabkan kebosanan sehingga bisa menimbulkan kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pembelajaran.

Faktor-faktor kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember diperoleh dari data kuisioner. Berdasarkan kuisioner yang disebar kepada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember sebanyak 20 butir soal dengan responden sebanyak 43 orang mahasiswa dari tiga Angkatan yaitu Angkatan 2017, 2018, dan 2019. Diperoleh jawaban "ya" sebanyak 73% dari pilihan jawaban tidak, tidak pernah, dan tidak tahu. Jawaban "ya" mengindikasikan bahwa mereka mengalami kejenuhan belajar selama dilaksanakannya pembelajaran daring. Karena sebanyak 20 pertanyaan angket yang diberikan bersifat tertutup dengan mengacu pada indikator-indikator pada skala Burnout. Indikator-indikator dalam skala Burnout menurut Schaufeli dan Enzmann (1998: 21-22) terdiri dari:

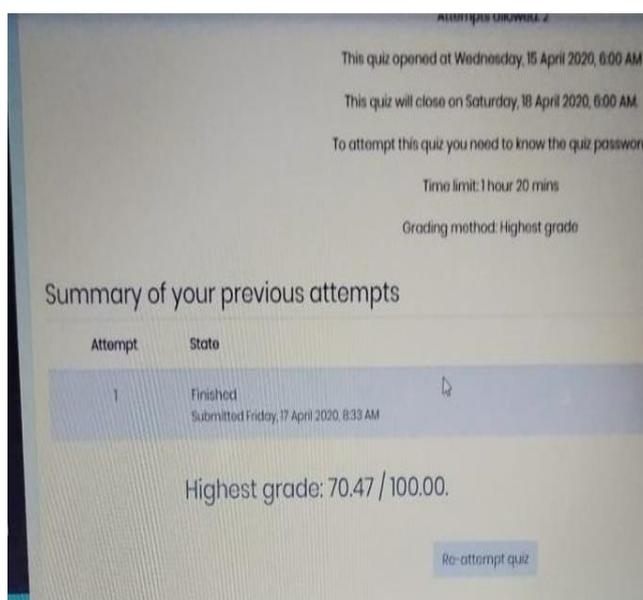
1. Kelelahan emosi: timbulnya perasaan depresi, sedih, tidakberdayaan mengendalikan emosi, ketakutan, dan kecemasan. Indikator pada aspek kelelahan emosi terdapat pada item soal nomor 3, 4, 6, 7, 8, 9, dan 11. Aspek ini merupakan aspek yang sering dirasakan oleh mahasiswa termasuk kejenuhan yang berawal dari labilnya emosi. Kelabilan emosi dikarenakan beragam faktor. Termasuk kondisi sosial dimasa pandemi yang tetap mengharuskan di rumah dan terbatasnya ruang gerak untuk beraktivitas diluar rumah menjadikan perasaan stress meliputi diri mahasiswa. Ditambah oleh tekanan tugas dan materi yang diberikan selama pelaksanaan pembelajaran daring. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan Suardi (2018) bahwa sebab dari kelelahan emosional adalah adanya tuntutan yang berlebihan sehingga ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan.

2. Kelelahan fisik: gejala dari kelelahan fisik antara lain pusing, sakit kepala, mual, diare, sendi-sendi otat yang kaku, sakit leher, insomnia, berkurangnya nafsu makan, sesak nafas, menstruasi yang tidak teratur akibat stres, berat badan menurun, tubuh lesu dan lemah, anemia, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan lainnya. Aspek yang menggambarkan kelelahan fisik terdapat pada item soal nomor 19. Dari 43 responden, pada item nomor 19 yang memilih "ya" sebanyak 38 responden. Hal tersebut tentu menunjukkan bahwa tekanan psikis bisa berdampak pada kelelahan fisik. Karena tidak hanya otak yang bekerja, melainkan mata dan anggota tubuh lainnya ikut bekerja. Dari hasil wawancara diperoleh jawaban bahwasanya yang sering dikeluhkan perihal masalah kesehatan adalah pusing dan mata sakit akibat terlalu sering dan lama dalam menatap layar handphone dan laptop atau komputer. Sedangkan untuk masalah gangguan tidur dapat disebabkan karena letihnya tubuh akibat aktivitas yang padat dan juga karena banyaknya hal yang difikirkan. Aktivitas yang padat selama di rumah saja, menurut sebagian dari responden yang diwawancarai mereka mengatakan bahwa selama pembelajaran daring, aktivitas mereka justru semakin padat. Dikarenakan kegiatan yang harus membantu orang tua sembari mengikuti pembelajaran online beserta mengerjakan tugas-tugasnya. Hal tersebut terkadang memicu keluhan-keluhan fisik yang dirasakan oleh mahasiswa.
3. Kelelahan kognitif: indikator kelelahan kognitif meliputi ketidakberdayaan, kehilangan semangat, kehilangan makna hidup, kehilangan minat untuk belajar, kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran, dan kesulitan berkonsentrasi. Hal tersebut merupakan indikator dari kelelahan kognitif yang menurut Schaufeli dan Bruunk (1996: 324) berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Aspek ini terdapat pada item soal nomor 16 dan 17. Sebanyak 43 responden yang memilih jawaban "ya" untuk kedua pertanyaan tersebut. Sulit atau kehilangan konsentrasi merupakan jawaban terbanyak. Menunjukkan bahwa walaupun pembelajaran dilakukan secara daring namun tetap berdampak pada konsentrasi mahasiswa. Begitu pun dengan hasil dari wawancara, menunjukkan jawaban yang hampir sama. Hal tersebut ditopang oleh kelelahan fisik dan mental karena dari jawaban "ya" mereka pada item aspek kelelahan kognitif, mereka juga menjawab "ya" pas item soal dengan aspek kelelahan emosi dan kelelahan fisik. Pada hasil wawancara, mereka berkata bahwa turunya konsentrasi dipengaruhi oleh dinamika emosi dan padatnya aktifitas atau banyaknya tekanan. Sehingga konsentrasi dan indikator lainnya pada aspek kelelahan kognitif turut serta.

4. Kehilangan motivasi: Item soal dengan indikator aspek ini adalah nomor 1,2, 5, 10, 12, 13, 14, 15, 18, dan 20. Indikator ini meliputi kehilangan semangat belajar, kehilangan minat belajar, dan perasaan mudah menyerah. Pada aspek ini, indikator-indikatornya banyak dirasakan oleh mahasiswa. Menurut Cherniss (1980) gejala-gejala tersebut sudah dianggap kehilangan motivasi. Selain itu adalah munculnya tanda ingin menarik diri sebagai respon dari stress dan ketidakpuasan.

Tentunya yang gejala-gejala tersebut banyak dirasakan oleh mahasiswa, utamanya perihal kehilangan minat belajar dan malas. Ketidakpuasan bisa pula diakibatkan karena sistem dan metode pembelajaran yang monoton sehingga mahasiswa merasa bosan dan akhirnya timbul perasaan malas. Kehilangan minat belajar. Dan efek dari stres yakni ingin menarik diri disebabkan karena banyaknya tugas dengan deadline yang membuat tekanan dalam diri mahasiswa sehingga ingin menarik diri untuk rehat sejenak dari jibaku aktivitas serta segera ingin menyelesaikannya.

Untuk pengambilan data dokumentasi diketahui bahwa materi dalam pembelajaran daring cenderung kurang sesuai dengan durasi waktu selama proses perkuliahan daring. Mengingat selama perkuliahan berlangsung ada beberapa peraturan seperti dilarang telat absen dan diharuskan aktif. Bagi mahasiswa yang memiliki kendala seperti jaringan internet tentu itu merupakan sebuah tekanan datugan tugass-tugas yang diberikan. Karena dosen cenderung kurang menekankan pemahaman akibat terbatasnya metode pada media pembelajaran daring. Hal tersebut berlangsung selama kurun waktu yang tidak singkat. Sehingga mahasiswa merasa bosan, setres, hingga jenuh.



**Gambar 1. Hasil kuis mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di LMS**



**Gambar 2. Keterlambatan mahasiswa dalam menyerahkan tugas melalui Google classroom**

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Hal tersebut diketahui melalui indikator-indikator dari aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Gejala-gejala tersebut diketahui melalui jawaban dari pertanyaan berupa wawancara, kuesioner, dan dokumentasi yang diberikan kepada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember. Berdasarkan jawaban mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal.

### Saran

Efek paling parah dari kejenuhan adalah frustrasi akut yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Agar hal tersebut tidak sampai terjadi, maka harus diimbangi dengan kegiatan yang bisa memunculkan gairah semangat selama berlajalannya proses pembelajaran daring.

## DAFTAR RUJUKAN

Agustin, Mubiar. 2011. *Permasalahan-permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran*.

- Bandung: Refika Aditama.
- Arirahmanto, Sutam Bayu. 2018. *Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android untuk Siswa SMPN 3 Babat*. UNESA Surabaya.
- Astaman, dkk. 2018. *Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar*. Universitas Muhammadiyah Palu. Hal. 983-993.
- Cherniss. 1980. *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. California: Sage Publications.
- Creswell, John W. 2016. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Cetakan I
- Hidayat, Muhammad Yusuf. 2016. *Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa MTs Madani Alauddin Kabupaten Gowa*. UIN Alauddin Makassar. Vol. 5, No. 2, hal. 332-341.
- Kemendikbud. 2020. *Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan*. Diakses Melalui <https://bersamahadapikورونا.kemdikbud.go.id/surat-edaran-direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi-masa-belajar-penyelenggaraan-program-pendidikan/> Tanggal 18 Mei 2020 Pukul 7:47 AM
- Mubarak, Mukhammad Ilham. 2018. *Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol. 3, No. 3, hal. 143-154.
- Muna, Naeila Rifatil. 2013. *Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon*. Jurnal Holistik. Vol. 14, No. 02, hal. 57-78.
- Rahman, Ulfiani. 2007. *Mengenal Burnout pada Guru*. Jurnal Lentera Pendidikan edisi X No. 2.
- Schaufeli dan Bruunk. 1996. *Professional Burnout*. United Kingdom: CRC Press.
- Schaufeli dan Enzmann. 1998. *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC Press.
- Suardi, Moh. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Deepublisher
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Penulis UNIKA Soegijapranata. 2020. *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: UNIKA Soegijapranata.

Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Unicef (United Nations Children's Fund). 2020. *COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia: Agenda Tindakan untuk Mengatasi Sosial Ekonomi*. Diakses Melalui <https://www.unicef.org/indonesia/media/4646/file/COVID-19%20dan%20anak-anak%20di%20Indonesia.pdf> Tanggal 6 Juni 2020 Pukul 8:43 PM

Vitasari, Ita. 2016. *Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.