

Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Riska Julia¹, Rani Mega Putri²

¹Universitas Sriwijaya, Palembang, Juliariska13@gmail.com

²Universitas Sriwijaya, Palembang, rani@konselor.org

Abstrak. Belajar merupakan salah satu upaya individu untuk meningkatkan kompetensi diri. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan menggunakan skala kejenuhan belajar dengan jenis skala likert. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 82 orang dengan teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus persentase (%). Dari hasil penelitian mengenai diperoleh data bahwa (17%) pada kategori rendah, (70%) kategori sedang, dan (13%) pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis data, mahasiswa memerlukan bantuan ataupun dukungan psikologis dari pihak terkait untuk dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Di masa penerapan pembelajaran daring (dalam jaringan) seperti saat ini, muncul berbagai tantangan yang harus mampu dihadapi oleh para pendidik agar tetap dapat memberikan pembelajaran pada peserta didiknya. Bagi sebagian individu, sistem pembelajaran dalam jaringan ini tidaklah mengganggu. Justru, sistem pembelajaran ini memberikan keuntungan pada mereka. Penggunaan aplikasi *virtual meeting* seperti *WhatsApp*, *Zoom*, *Google Meet*, dan beberapa media penunjang pembelajaran jarak jauh lainnya membuat pengeluaran keuangan lebih efisien sebab tidak perlu pergi ke sekolah atau kampus untuk bertemu dalam ruang kelas, waktu belajar yang lebih fleksibel, dan ada beberapa yang takut untuk mengemukakan pendapat di kelas menjadi lebih percaya diri menyampaikan pendapatnya dalam *virtual meeting*.

Namun, di balik berbagai kemudahan yang disebutkan di atas, terdapat kelemahan sistem pembelajaran dalam jaringan yang membuat kegiatan belajar mengajar tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seperti yang diketahui, kualitas pendidikan di Indonesia belum merata di setiap daerah. Akses internet yang merupakan kunci utama untuk dapat mengikuti kegiatan pembelajaran *online* ini juga belum memadai di seluruh daerah. Hal tersebut membuat penerapan sistem pembelajaran jarak jauh tidak efektif dan efisien bagi wilayah-wilayah tertentu. Meskipun begitu, sistem pembelajaran jarak jauh merupakan

alternative yang tetap dilaksanakan oleh pemerintah guna mencegah penyebaran virus *Covid-19* dikalangan pelajar.

Kini, sistem pembelajaran jarak jauh sudah diterapkan selama kurang lebih dua tahun di Indonesia. Berbagai fenomena kesulitan belajar mulai bermunculan dan menyebabkan kualitas kompetensi peserta didik menjadi kurang optimal. Salah satu fenomena kesulitan dalam belajar yang dialami oleh kalangan pelajar adalah kelelahan atau kejenuhan belajar (*academicburnout*). Menurut Lin & Huang (2012: 232), kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa mengalami perasaan lelah dalam kegiatan belajar yang ia lakukan. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan akademik seperti tugas yang berlebihan, kelelahan secara emosional, dan sikap *negative* lainnya yang berdampak pada prestasi belajar yang rendah. Kejenuhan belajar memang bukan permasalahan belajar yang baru ditemukan. Namun hingga kini permasalahan kejenuhan belajar ini masih belum mendapatkan perhatian khusus dan dianggap hal yang biasa terjadi pada siswa.

Pendidikan di perguruan tinggi merupakan salah satu periode yang penting bagi individu untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi memiliki peluang yang cenderung tinggi mengalami kejenuhan belajar. Hal ini disebabkan karena tuntutan akademik dan juga kemandirian yang harus dimiliki seorang mahasiswa. Selain itu, tuntutan untuk memiliki kompetensi yang mumpuni sebagai lulusan perguruan tinggi memberikan beban tersendiri bagi mahasiswa. Lin & Huang dalam penelitiannya pun menemukan fakta bahwa kejenuhan belajar yang tidak ditangani secara tepat akan berdampak pada kemampuan belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil *assessment* menggunakan *google form* yang peneliti lakukan pada 21 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Diperoleh data bahwa 18 dari 21 mahasiswa yang artinya 86% mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya terindikasi mengalami gejala kejenuhan dalam belajar.

Adapun gejala kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya cenderung berasal dari faktor eksternal. Intensitas penggunaan laptop dan *smartphone* yang hampir digunakan setiap hari pada saat melakukan kegiatan pembelajaran secara daring membuat mata terasa cepat lelah, bahkan terasa sakit dan perih. Selain itu, lingkungan belajar di rumah yang kurang kondusif membuat individu kesulitan untuk fokus. Jaringan yang berbeda-beda stabilitasnya di setiap daerah pun membuat mahasiswa mengalami masalah untuk dapat terhubung dengan kegiatan kelas yang dilakukan secara *online*. Metode pembelajaran yang diterapkan di kelas daring pun cenderung tidak bervariasi dan terkesan monoton sehingga menyebabkan mahasiswa merasa bosan mengikuti aktivitas belajar di kelas secara *online*. Kegiatan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan pun membuat ruang gerak individu menjadi lebih sedikit sebab hanya perlu duduk dan menatap layar laptop atau *smartphone* saat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rozzaqyah (2021), diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Sriwijaya mengalami kejenuhan dalam belajar dengan rincian sebanyak 32% mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dan 56% mengalami kejenuhan belajar ditingkat sedang. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling

angkatan 2019 Universitas Sriwijaya telah banyak mengalami keletihan, kebosanan, menurunnya motivasi dalam belajar hingga mengalami gangguan emosional ketika mengikuti pembelajaran *online*. penelitian ini sejalan dengan pendapat Aji (2020) bahwa prokrastinasi akademik sudah sering terjadi pada saat pembelajaran tatap muka, namun lebih banyak ditemukan pada saat kegiatan pembelajaran jarak jauh.

Apabila hal-hal seperti yang disebutkan sebelumnya terus terjadi dalam jangka waktu yang lama, tentu akan dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang harusnya sesuai dengan kompetensi bidang keilmuan yang sedang dijalani. Oleh sebab itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai kejenuhan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran mengenai tingkat gejala kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa sehingga dampak-dampak dari kejenuhan belajar dapat direduksi. Penelitian ini dapat memberikan informasi dan data terkait kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan ataupun pedoman dalam melakukan langkah preventif untuk mencegah kejenuhan belajar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dengan tujuan agar dapat memberikan gambaran secara jelas terkait fenomena tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan analisis data menggunakan angka-angka yang nantinya akan diolah dengan cara statistika (Raihan, 2017: 35). Populasi merupakan kumpulan atau jumlah keseluruhan dari subjek atau atribut yang memiliki ciri khas untuk diteliti terlebih dahulu oleh peneliti (Raihan, 2017: 85). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya baik kelas Indralaya dan Palembang yang berjumlah 82 orang. Berikut ini rincian jumlah subjek penelitian:

Tabel 1. Daftar Jumlah Populasi Mahasiswa Bimbingan & Konseling Angkatan 2020

Mahasiswa BK Angkatan 2020	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
Kelas Indralaya	8	44	52
Kelas Palembang	7	23	30
Total			82

(Sumber: Data Akademik Universitas Sriwijaya)

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang ditetapkan peneliti. Menurut Azwar (2017: 112), sebuah penelitian disebut penelitian populasi dengan ketentuan apabila jumlah subjek yang akan diteliti kurang dari seratus orang maka akan lebih baik jika seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 82 orang, dan berarti kurang dari 100 orang maka penelitian ini akan menggunakan seluruh populasi yang ada tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala psikologis yang akan disebarluaskan secara *online* melalui *google form*. Penggunaan skala psikologis di dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat kejenuhan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya.

Azwar (2017: 6) mengemukakan bahwa karakteristik dari skala psikologis adalah mempunyai kecenderungan untuk mengevaluasi aspek yang berkenaan dengan perasaan lalu membuka indikator dari perilaku yang secara tidak langsung mengungkapkan perilaku dan tanggapan yang dimaknai secara berbeda pula. Saifuddin (2020: 7) mengemukakan bahwa skala psikologi memiliki ciri khas yakni digunakan untuk mengungkap aspek afektif dan perilaku, bukan aspek kognitif seperti pengetahuan atau kapasitas intelektual individu. Selain itu, skala psikologi mengungkapkan variabel melalui butir-butir *item* pernyataan, *item* pernyataan ini akan menghasilkan skor yang kemudian akan diolah dengan proses pengolahan data berbentuk psikometris dan statistik.

Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan model skala *likert* berjumlah 37 butir item pernyataan. Sukardi (2019: 186) mengatakan bahwa skala *likert* digunakan para peneliti untuk mengukur persepsi atau sikap individu. Peneliti menggunakan lima *alternative* pilihan jawaban pada tiap-tiap butir item yakni sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum melakukan penelitian pada subjek, skala kejenuhan belajar ini telah diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden di luar subjek penelitian. Untuk menguji validitas instrument peneliti menggunakan rumus *pearson product moment* dengan taraf signifikan sebesar 5%. Hasilnya, diperoleh 37 butir item yang dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,954. Menurut Ghozali (2018), nilai *cronbach's alpha* dinyatakan reliabel apabila item tersebut memiliki nilai $> 0,70$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah statistik deskriptif yang tujuannya untuk memberikan gambaran mengenai data yang telah dikumpulkan sesuai dengan keadaan sebenarnya namun tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara general (Sugiyono, 2013: 147). Penelitian ini menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Untuk mengukur kategorisasi tingkat kejenuhan belajar, peneliti menggunakan rumus tiga kategorisasi yang merujuk pada Azwar (2017):

Tabel 3. Rumus Kategorisasi

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Dalam hal ini peneliti menggunakan aplikasi *Microsoft Office Excel 2016* dan *SPSS for Windows* versi 25 untuk membantu melakukan analisis terhadap data yang telah di dapatkan dari 82 responden yang merupakan subjek penelitian.

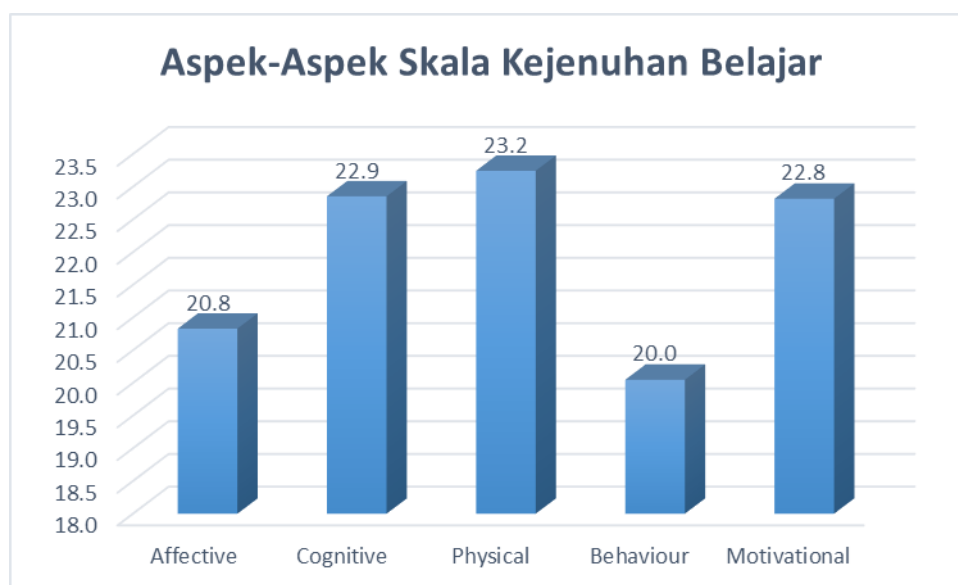
3. Hasil

Berikut ini distribusi persentase jawaban keseluruhan dari hasil analisis data yang diperoleh di lapangan berdasarkan rumus kategorisasi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kejenuhan Belajar Responden

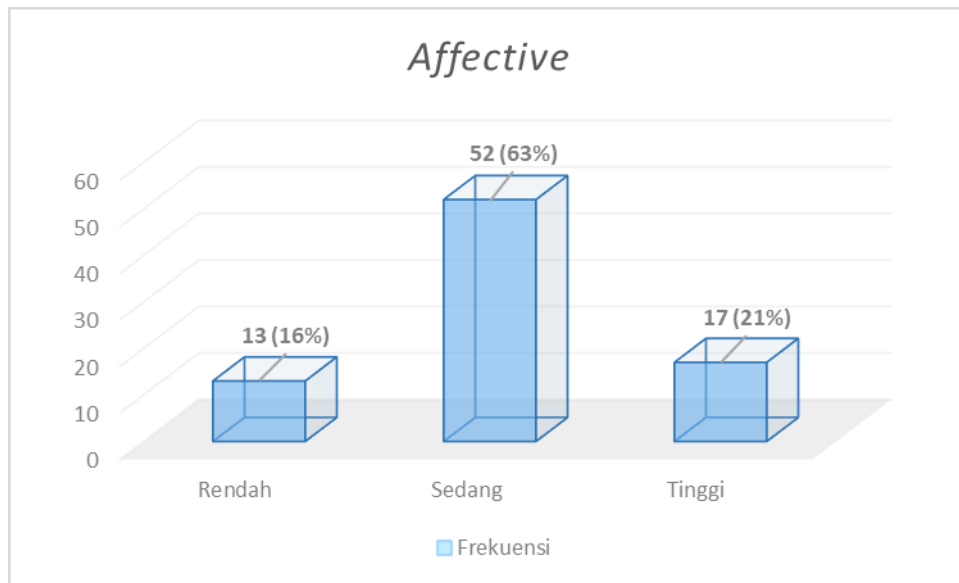
Kategori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	<94	14	17%
Sedang	$94 \leq X < 126$	57	70%
Tinggi	≥ 126	11	13%
Jumlah		82	100%

Analisis data tabel distribusi frekuensi tingkat kejenuhan belajarresponden secara keseluruhan di atas menunjukkan bahwa 17% mahasiswa berada pada kategori rendah, 70% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 13% mahasiswa berada pada tingkat kategori tinggi.



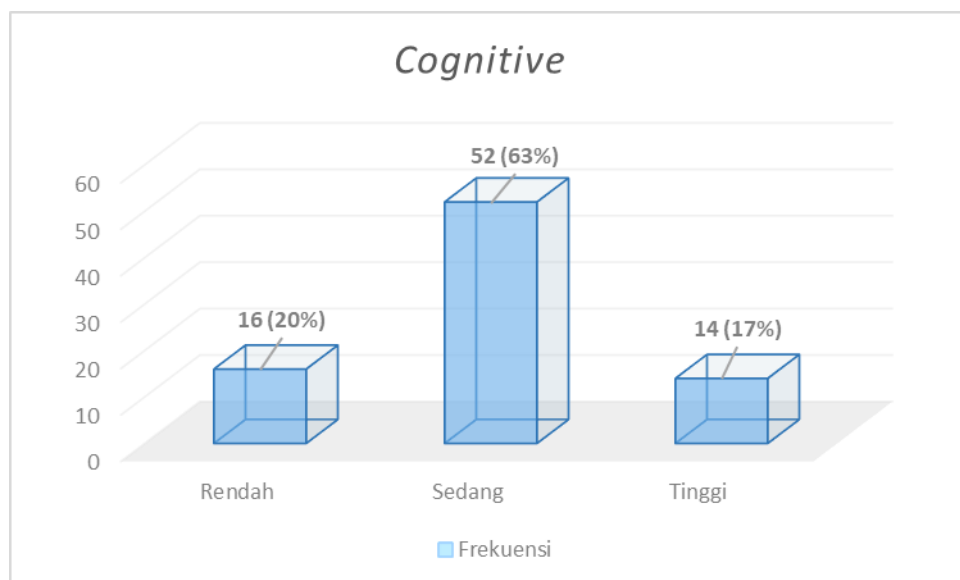
Gambar 1.1 Diagram Analisis Aspek-Aspek Skala Kejenuhan Belajar Berdasarkan Rata-Rata (Mean)

Berdasarkan gambar diagram di atas, diketahui bahwa aspek kejenuhan belajar tertinggi ada pada aspek *physical* dengan nilai rata-rata sebesar dua puluh tiga koma dua (23,2), disusul oleh aspek *cognitive* dengan jumlah nilai rata-rata sebesar dua puluh dua koma Sembilan (22,9), disusul aspek *motivational* dengan nilai rata-rata dua puluh dua koma delapan (22,8), aspek *affective* sebesar dua puluh koma delapan (20,8) dan terendah adalah aspek *behavior* dengan nilai rata-rata sebesar dua puluh (20,0).



Gambar 1.2 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Responden Pada Aspek *Affective*

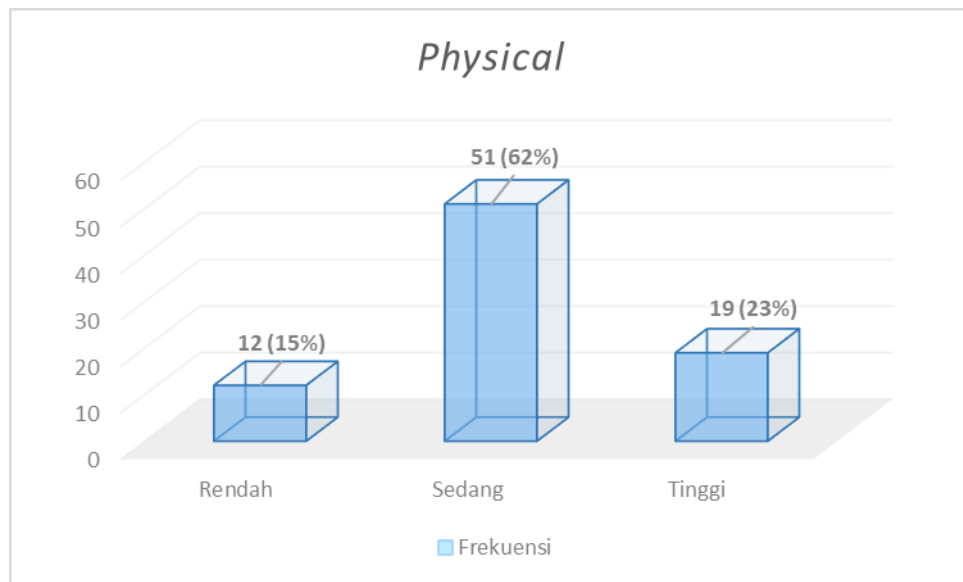
Berdasarkan gambar diagram 1.1 di atas, diketahui bahwa terdapat 16% mahasiswa berada pada kategori rendah, 63% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 21% mahasiswa berada pada kategori tinggi.



Gambar 1.3 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Responden Pada Aspek *Cognitive*

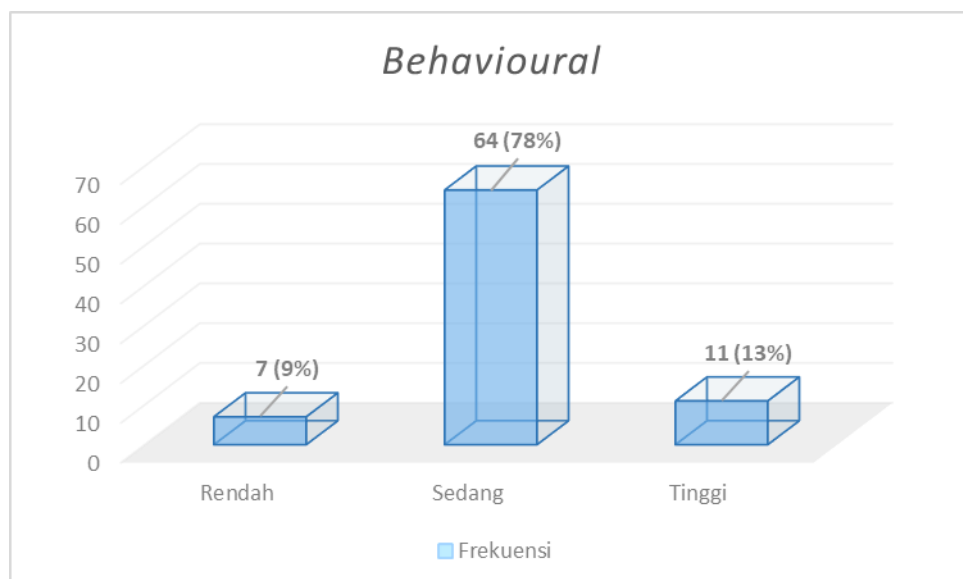
“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Berdasarkan data gambar diagram 1.3 di atas, diketahui bahwa terdapat 20% mahasiswa berada pada kategori rendah, 63% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 17% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

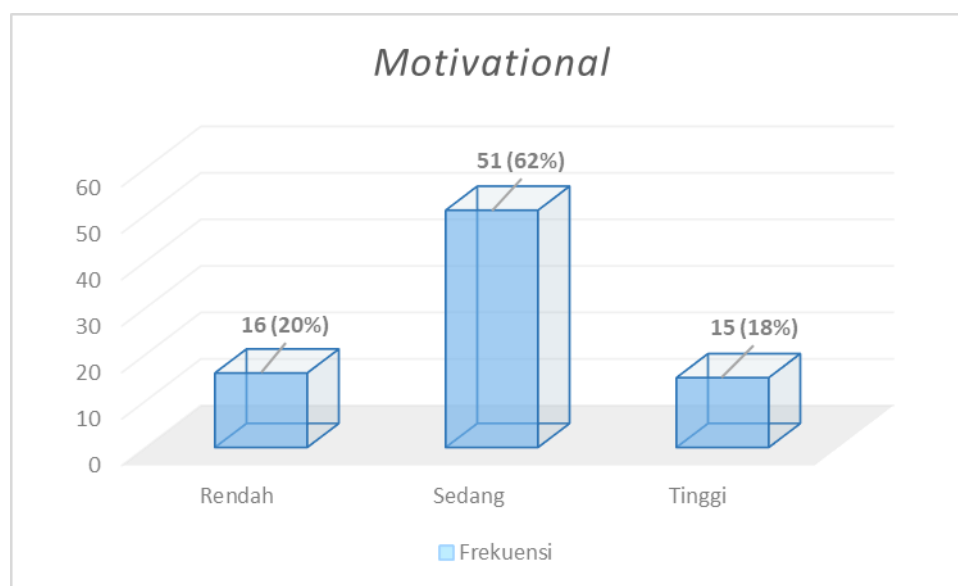


Gambar 1.4 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Responden Pada Aspek *Physical*

Berdasarkan data gambar diagram 1.4 di atas, diketahui bahwa terdapat 15% mahasiswa berada pada kategori rendah, 62% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 23% mahasiswa berada pada kategori tinggi.



Gambar 1.5 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Responden Pada Aspek *Behavioural*



Berdasarkan data gambar diagram 1.5 di atas, diketahui bahwa terdapat 9% mahasiswa berada pada kategori rendah, 78% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 13% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Gambar 1.6 Diagram Frekuensi dan Persentase Tingkat Kejenuhan Belajar Responden Pada Aspek *Motivational*

Berdasarkan data gambar diagram 1.6 di atas, diketahui bahwa terdapat 20% mahasiswa berada pada kategori rendah, 62% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 18% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

4. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dipaparkan di atas, diketahui bahwa aspek-aspek gejala kejenuhan berada pada tingkat kategori sedang dengan kisaran persentase antara 62%-78%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami telah mengalami kelelahan baik secara mental maupun fisik pada saat melakukan aktivitas belajar.

Penelitian ini memiliki kelebihan yakni mengungkapkan penemuan lapangan mengenai tingkat kejenuhan belajar secara deskriptif dan mendalam berdasarkan aspek-aspek kejenuhan belajar menurut Schaufeli dan Enzmann. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengungkapkan hubungan antara kejenuhan belajar dengan variabel lain, penelitian ini memberikan gambaran mengenai aspek kejenuhan belajar yang terkena dampak signifikan secara berturut-turut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rozzaqyah (2021), mengenai hubungan kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Sriwijaya. Hasil dari penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 Universitas Sriwijaya telah banyak mengalami keletihan, kebosanan, menurunnya motivasi dalam

belajar hingga mengalami gangguan emosional ketika mengikuti aktivitas belajar dan pembelajaran secara *online*.

Berdasarkan aspek *affective*, diketahui bahwa terdapat 16% mahasiswa berada pada kategori rendah, 63% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 21% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden merasakan kelelahan secara emosional berupa perasaan tertekan disebabkan oleh banyaknya tugas dan batas waktu pengerjaan tugas yang singkat. Temuan ini sejalan dengan pendapat Yang (2004) yang mengemukakan bahwa kelelahan dalam belajar dapat disebabkan oleh faktor psikologis berupa stress dari tuntutan beban tugas yang diberikan pada siswa.

Aspek kedua yaitu *cognitive*, dalam aspek ini diketahui bahwa terdapat 20% mahasiswa berada pada kategori rendah, 63% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 17% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa sebagian besar responden pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran tidak kesulitan untuk fokus dan mudah lupa terhadap materi atau informasi yang telah disampaikan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Thahir (2014: 91) yang mengemukakan bahwa saat individu mengalami kondisi kejenuhan belajar, maka ia seolah-olah tidak memperoleh manfaat dari aktivitas belajar yang ia lakukan. Hal ini disebabkan oleh menurunnya kemampuan kognitif individu dalam menyerap informasi yang disampaikan oleh lingkungan sekitarnya.

Pada aspek *physical* terdapat 15% mahasiswa berada pada kategori rendah, 62% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 23% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sistem pembelajaran daring yang tidak terlepas dari penggunaan laptop maupun *smartphone*, mengakibatkan kelelahan secara fisik pada mahasiswa. Kumasela, dkk., (2013) mengemukakan bahwa terjadi peningkatan *computer vision syndrome* (CVS) dari tahun ke tahun. Gejala dari *computer vision syndrome* ini antara lain adalah gangguan pada pengelihatannya, nyeri pada bagian tubuh tertentu seperti punggung, leher dan pundak diakibatkan intensitas penggunaan laptop dan *smartphone* yang hampir digunakan setiap hari untuk dapat mengikuti kegiatan pembelajaran *online*.

Pada aspek *behavioural*, terdapat 9% mahasiswa berada pada kategori rendah, 78% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 13% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dapat berpengaruh terhadap perilaku individu seperti pola makan dan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Rozzaqyah (2021: 9) mengemukakan bahwa salah satu efek dari kejenuhan dalam belajar pada perilaku individu adalah meningkatnya perasaan lelah dan menurunnya minat dalam mengerjakan tugas. Selain itu, individu juga dapat melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas atau biasa disebut prokrastinasi akademik.

Pada aspek terakhir yaitu *motivational*, terdapat 20% mahasiswa berada pada kategori rendah, 62% mahasiswa ada pada tingkat kategori sedang, dan 18% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dapat berakibat pada menurunnya motivasi dalam belajar. Selain itu, mahasiswa juga cenderung merasa bosan dalam mengikuti kegiatan belajar. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian Helfajri & Ardi (2020), mengenai hubungan antara kejenuhan belajar dan motivasi belajar pada siswa. Dalam penelitiannya ia mengemukakan bahwa terdapat hubungan signifikansi *negative* antara kejenuhan belajar dan motivasi belajar, yang

artinya semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar seseorang, maka semakin rendah pula motivasi individu dalam melakukan kegiatan belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka diketahui bahwa kejenuhan belajar merupakan permasalahan dalam belajar yang dapat berdampak pada aspek-aspek penting terhadap kehidupan individu baik secara emosional, pikiran, fisik, perilaku dan motivasi. Sehingga, dibutuhkan perhatian dan langkah yang tepat dari pihak-pihak terkait seperti orang tua, dosen pengajar dan lingkungan sekitar mahasiswa.

5. Kesimpulan

Kejenuhan belajar merupakan salah satu permasalahan dalam belajar yang memiliki dampak terhadap kinerja akademik dari mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian mengenai tingkat kejenuhan belajar, diperoleh data bahwa 17% mahasiswa berada pada kategori rendah, 70% mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 13% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Sriwijaya berada pada kategori sedang dengan aspek *physical* sebagai aspek tertinggi yang terkena dampak secara signifikan.

Dalam hal ini dibutuhkan perhatian dan langkah-langkah yang efektif dari para pihak terkait untuk dapat membantu mengentaskan atau bahkan mereduksi gejala kejenuhan belajar ini agar tidak menimbulkan permasalahan pada psikologis atau mental mahasiswa yang dapat berakibat pada kinerja akademik mahasiswa.

6. Referensi

- Aji, R. H. S., 2020. Dampak Covid-19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar'i*, 7(5), 395-402.
- Azwar, S., 2017. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghozali, I., 2018. *Aplikasi Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Helfajrin, Mutia., & Ardi, Zadrian., 2020. The Relationship between and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*. No. 3(2), 1-7.
- Kumasela, G. P., Saerang, J. S. M., & Rares, L., 2013. Hubungan Waktu Penggunaan Laptop dengan Keluhan Pengelihan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*. 1(1),
- Lin, S. H., & Huang, Y. C., 2012. Investigating The Relationship Between Loneliness and Learning Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- Raihan., 2017. Metodologi Penelitian. *Bahan ajar* Universitas Islam Indonesia.
- Rozzaqyah, F., 2021. Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 8 (1), 8-17.
- Saifuddin, A. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Pertama)*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono., 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Sukardi., 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.

Thahir, Andi., 2014. *Psikologi Belajar (Buku Pengantar Dalam Memahami Psikologi Belajar)*. Bandar Lampung: LP2M UIN Raden Intan Lampung.

Yusuf, A.M., 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.