

HUBUNGAN KECERDASAN
SPIRITUAL DAN SEDENTARY
LIFESTLY TERHADAP ACADEMIC
BURNOUT PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

by Fevi Aniva

Submission date: 04-Dec-2024 12:22PM (UTC+0700)

Submission ID: 2540162956

File name: Cek_Turnitin_1.docx (106.49K)

Word count: 9041

Character count: 58268

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (1) menyebutkan “Pendidikan merupakan kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar dimana seluruh peserta didik dapat mengembangkan potensinya”. Pendidikan merupakan sarana yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan kemampuan (Annisa, 2022). Pendidikan di Indonesia terbagi dalam berbagai jenjang yang tercantum dalam bab 1 ayat 8 UU No 20 Tahun 2003 yang berbunyi “Tingkat Pendidikan ditetapkan berdasarkan pada tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang ingin dicapai, dan keterampilan yang ingin dikembangkan”. Salah satu jenjang pendidikan di Indonesia adalah perguruan tinggi.

Dalam perguruan tinggi, peserta didik disebut sebagai mahasiswa. Tugas utama mahasiswa adalah mengikuti kegiatan akademik sepanjang masa pendidikan dan menyelesaikan studi tepat waktu. Mahasiswa dikatakan sebagai agen perubahan (*agen of change*) yang mempunyai peran penting dalam pendidikan. Artinya, sebagai generasi bangsa, mahasiswa harus mendapatkan pendidikan yang layak agar dapat memperluas ilmu dan melakukan perubahan bagi bangsa Indonesia (Sulianti, 2021). Khususnya bagi mahasiswa jurusan keperawatan, mereka disiapkan untuk menjadi tenaga keperawatan profesional di masa mendatang. Oleh karena itu, mereka memiliki kewajiban untuk menyelesaikan studi secara optimal, khususnya dalam bidang akademik. Namun pada kenyataannya, sepanjang menempuh pendidikan, mahasiswa keperawatan banyak menghadapi stressor dan tekanan akademik yang berat. Selain melakukan aktivitas akademik, mereka juga harus mengikuti observasi dan praktik klinis di setiap akhir semester, menyusun laporan, menuntaskan tugas dari dosen, dan masih banyak lagi tekanan akademik lainnya. Beragam metode pembelajaran dan bobot tuntutan akademik yang harus dipikul menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami kelelahan secara fisik, mental dan emosional yang dapat berujung pada kondisi *academic burnout* (Suha *et al.*, 2022).

Burnout merupakan keadaan psikologis yang terjadi sebagai respon dari sumber stress kerja yang kronis ditandai dengan kelelahan ekstrem, perasaan sinis dan ketidaktertarikan pada pekerjaan, serta perasaan tidak efektif dan kurangnya pencapaian (Maslach & Leiter, 2016). Menurut Ying dkk (2023) *academic burnout* didefinisikan sebagai respon jangka panjang terhadap stres yang berkaitan dengan tuntutan selama menjalani pendidikan. Hal ini ditandai dengan kelelahan secara fisik dan mental, ketidakpuasan akademik, dan tekanan psikologis karena perasaan tidak mampu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *China Care for the Next Generation Working Committee* tahun 2020, hasilnya menunjukkan lebih dari 70% dari generasi muda mengalami kelelahan akademik atau yang biasa dikenal dengan istilah *academic burnout* (Gao, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan di Brazil pada 284 mahasiswa keperawatan didapatkan hasil 6,0% menunjukkan kelelahan akademik yang tinggi, 36,3% kelelahan emosional yang tinggi, 37,7% menunjukkan sinisme yang tinggi, 28,2% menunjukkan penurunan pencapaian pribadi (Lopes & Nihei, 2020). Di Indonesia *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa sangat tinggi. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Mahasiswa Psikologi UGM (2021) pada 300 sampel mahasiswa, didapatkan 73,12% mahasiswa mengalami kelelahan yang tinggi, 57,03% sinisme sedang, dan sebanyak 4,1% mahasiswa mengalami penurunan efikasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta, Tingkat burnout didapati pada kategori sedang sebanyak 58,3%. pada dimensi exhaustion, 66,7% responden termasuk kategori sedang. Pada dimensi sinisme, 52,8% responden termasuk kategori sedang. Serta pada aspek penurunan pencapaian akademik, sebagian besar responden termasuk kategori sedang yaitu 55,6% (Christharyani et al., 2024). Penelitian lain yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta oleh Rohmani & Andriani (2021) didapatkan hasil sebanyak 18,8% mahasiswa mengalami *burnout* rendah. 34,8% mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Dan 46,4% mahasiswa mengalami *burnout* berat.

Academic burnout pada mahasiswa dapat berdampak negatif yang mengganggu efektivitas proses perkuliah, seperti menurunnya semangat dalam mengerjakan tugas, depresi, kecenderungan untuk mencontek serta pola tidur yang

tidak teratur. kondisi ini juga dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan antusiasme dalam menekuni bidang profesinya, menurunnya motivasi belajar, kurangnya keinginan untuk meraih kesuksesan, peningkatan angka putus kuliah, serta penurunan kondisi fisik dan kondisi emosional (Kusuma *et al.*, 2022). *Academic burnout* tidak hanya dapat berdampak pada individu, namun dapat juga berdampak pada institusi pendidikan. Pada institusi pendidikan, *academic burnout* dapat mengakibatkan peningkatan angka putus kuliah, penurunan produktivitas dan penurunan kualitas pendidikan (Kusuma *et al.*, 2022).

Fenomena *academic burnout* sebenarnya dapat dihindari apabila seseorang memiliki visi misi, mampu berfikir fleksibel, memiliki kesadaran diri yang tinggi, mempunyai pandangan holistik dan mampu melakukan relaksasi diri. Hal inilah yang dikatakan oleh Zohar & Marshall, (2007) sebagai karakteristik seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menemukan atau mendefinisikan nilai dan makna dalam kehidupan. Hal ini dapat digunakan untuk mengarahkan jalannya kehidupan ke pemahaman yang lebih dalam. Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual merupakan dasar bagi pemanfaatan kecerdasan intelektual dan emosional dengan optimal (Fitriani, 2022). Dilihat dari berbagai aspek kesehatan mental, individu yang memiliki kesehatan spiritual cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stress dengan efektif (Dinda *et al.*, 2023).

Selain kecerdasan spiritual, gaya hidup juga berperan penting dalam mempengaruhi resiko terjadinya *academic burnout*. Peralihan dari sekolah ke universitas membawa perubahan lingkungan hidup yang rentan terhadap perilaku seperti kurang aktivitas fisik atau *sedentary lifestyle*. Kehidupan sehari-hari mahasiswa juga ditandai dengan aktivitas menetap seperti kuliah, kelas, seminar, dan belajar (Edelmann *et al.*, 2022). *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup seseorang yang lebih cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas yang melibatkan sedikit gerakan fisik seperti menonton TV, duduk, berbaring, bermain ponsel (Maidartati *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rohmani & Andriani (2021) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, tingkat *burnout* mahasiswa tergolong tinggi yaitu sebanyak 46,4% sehingga peneliti tertarik melakukan studi pendahuluan di program studi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 mahasiswa keperawatan pada tanggal 21 maret 2024 didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 yang terdiri dari 1 orang semester 4 (perempuan), 4 orang semester 6 (4 perempuan & 1 laki – laki), 2 orang semester 8 (1 perempuan & 1 laki – laki) mahasiswa menunjukkan gejala *academic burnout* seperti perasaan jenuh terhadap perkuliahan, mengalami kelelahan akibat perkuliahan serta merasa tidak sanggup dengan perkuliahannya. Karakteristik lain yang ditemukan dalam 7 mahasiswa ini adalah kurang mampu menghadapi masalah dan tidak yakin akan tujuan hidupnya, jarang berolahraga dan menghabiskan waktu lebih dari 5 jam/hari untuk bermain handphone. Sementara itu 3 mahasiswa lainnya yang terdiri dari semester 2 (2 perempuan), semester 4 (1 laki – laki) menunjukkan kondisi yang lebih positif, mereka mampu mengelola waktu dengan efektif, dan menunjukkan ketertarikan pada materi. mereka juga lebih yakin akan tujuan hidupnya serta sering berolahraga dan lebih sedikit menghabiskan waktu untuk bermain handphone.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik “**Hubungan Kecerdasan Spiritual dan *Sedentary Lifestyle* Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**”.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan penjelasan diatas peneliti mengusulkan rumusan masalah “Apakah terdapat korelasi antara kecerdasan spiritual dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dan *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecerdasan spiritual pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Mengetahui gambaran *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- d. Mengetahui keeratan hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- e. Mengetahui keeratan hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmiah mengenai *academic burnout* pada mahasiswa khususnya pada bidang kecerdasan spiritual dan *sedentary lifestyle*, serta dapat dijadikan referensi dalam bidang manajemen keperawatan dan keperawatan jiwa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan memperluas pemahaman bahwa faktor risiko burnout tidak hanya berasal dari stres akademik, namun juga dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan rendahnya kecerdasan spiritual. Pemahaman

ini dapat memperkaya wawasan teoritis mahasiswa terkait upaya pencegahan *burnout*.

b. Bagi Prodi Keperawatan

Bagi prodi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya kecerdasan spiritual dan edukasi gaya hidup sehat dalam mencegah burnout pada mahasiswa. Pemahaman ini dapat mendorong pengembangan kebijakan dan kurikulum keperawatan yang memasukkan aspek spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pencegahan burnout di lingkungan akademik dan praktik keperawatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kami berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa dalam skala lebih besar dan mendalam di masa mendatang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berfokus pada analisa data numerik yang diolah melalui metode statistik. Desain korelasional ialah jenis penelitian yang tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2018).

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1) Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang bertempat di Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2) Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Agustus 2024. Untuk Pengambilan data dilakukan selama 2 minggu di bulan Juli 2024.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi Penelitian

Populasi ialah kumpulan subjek atau objek dengan ciri-ciri yang telah diputuskan dan dipelajari untuk diteliti oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh mahasiswa reguler tahun ajaran 2023/2024 yang terdaftar di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, mencakup mahasiswa semester II, IV, VI dan VIII dengan total keseluruhan adalah 443 mahasiswa yang terdiri dari :

- Semester II : 124 mahasiswa
- Semester IV : 134 mahasiswa
- Semester VI : 103 mahasiswa
- Semester VIII : 82 mahasiswa

2) Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018), sampel merupakan bagian kecil dari karakteristik dan ukuran populasi yang akan dianalisis. Sampel dipilih menggunakan metode *probability sampling* dengan menerapkan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pendekatan ini dipilih karena populasi memiliki karakteristik yang seragam dan terbagi secara proporsional dan strata tertentu (Sujarweni, 2014).

a. Perhitungan Sampel

Dalam penelitian ini, perhitungan sampel dilakukan dengan menerapkan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Tingkat toleransi kesalahan yang dapat ditoleransi dalam pengambilan sampel, misal 5%

Ukuran sampel yang ditetapkan dengan tingkat kesalahan 5% menggunakan rumus slovin yang menghasilkan jumlah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{443}{1 + 443 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{452}{2,1075}$$

$$n = 210,20 (210)$$

Berdasarkan perhitungan diatas, jumlah sampel penelitian yang diperoleh sebanyak 210 sampel. Penentuan ukuran atau jumlah sampel untuk setiap tingkatan dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{X}{N} (N_1)$$

2

Keterangan :

n : Jumlah sampel yang diinginkan setiap angkatan

N : Jumlah seluruh populasi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

X : Jumlah populasi setiap tingkatan

N₁ : Sampel

Jumlah anggota sampel berdasarkan angkatan sebagai berikut :

- a) Semester II : $124 / 443 = 0,28 \times 210 = 58,8$ dibulatkan 59 mahasiswa
 - b) Semester IV : $134 / 443 = 0,30 \times 210 = 63$ mahasiswa
 - c) Semester VI : $103 / 443 = 0,23 \times 210 = 48,3$ dibulatkan 48 mahasiswa
 - d) Semester VIII : $82 / 443 = 0,19 \times 210 = 39,9$ dibulatkan 40 mahasiswa
- b. Kriteria Inklusi
- Bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian
 - Terdaftar sebagai mahasiswa reguler
- 18
- c. Kriteria Eksklusi
- Mahasiswa yang sedang mengambil cuti kuliah
 - Mahasiswa yang non aktif
 - Mahasiswa yang sedang sakit dihari pengambilan data

D. Variabel

Menurut Sugiyono (2018) variabel penelitian merujuk pada semua elemen yang telah ditentukan bentuknya oleh peneliti. Variabel ini mencakup sifat-sifat yang diinginkan untuk diukur dan diamati dengan nilai yang bervariasi antara masing-masing variabel.

7

Adapun variabel yang termasuk dalam penelitian ini adalah:

1) Variabel *Independen* (bebas)

Variabel *independen* ialah variabel yang memiliki dampak dan berpengaruh terhadap variabel terikat (Sujarweni, 2014). Dalam konteks penelitian ini, variabel *independen* meliputi kecerdasan spiritual dan *sedentary lifestyle*.

6
2) Variabel *Dependen* (terkait)

Variabel *dependen* ialah variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independen* (Sujarweni, 2014). Dalam penelitian ini, variabel *dependen* adalah *academic burnout*.

1
E. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada pengertian variable-variabel dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk memperjelas makna dari setiap variabel sebelum dianalisis.

1
Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Nilai
<i>Academic burnout</i>	Keadaan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai respon terhadap stress akademik yang berkepanjangan berdasarkan domain <i>exhaustion</i> , <i>cynicism</i> , <i>reduced academic efficacy</i> .	Kuesioner <i>academic burnout</i> yang diadopsi dari (Ariyani, 2022)	Ordinal	Kategori : 1. Rendah : < 30 2. Sedang : 31 - 45 3. Tinggi : ≥ 46
Kecerdasan spiritual	Kemampuan individu untuk memahami makna kehidupan yang lebih dalam, menyadari tujuan eksistensi diri, serta mengaplikasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup kesadaran diri yang tinggi, kemampuan mengatasi kesulitan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup berdasarkan visi dan nilai, berpikir holistic dan kecenderungan untuk bertanya.	Kuesioner kecerdasan spiritual yang diadopsi dari (Erika, 2020)	Ordinal	Kategori : 1. Rendah : < 63 2. Sedang : 64 - 99 3. Tinggi : ≥100
<i>Sedentary lifestyle</i>	Gaya hidup seseorang yang lebih cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas yang melibatkan sedikit gerakan fisik seperti menonton TV, duduk, berbaring, bermain ponsel	Kuesioner <i>Sedentary lifestyle</i> yang diadopsi dari (Anggraini, 2018)	Ordinal	Kategori : 1. Rendah : < 26 2. Sedang : 27 – 40 3. Tinggi : ≥ 41

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1) Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data merupakan instrumen yang dipilih dan digunakan peneliti secara selektif dalam pengelolaan data untuk menjadikan penelitiannya lebih terstruktur (Wiratna Sujarweni, 2014). Instrumen pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data terbagi menjadi tiga bagian:

b) Data demografi

Lembar kuesioner mencakup informasi demografi responden, seperti nama, usia, dan jenis kelamin. Tujuannya untuk memahami karakter responden.

c) Lembar kuesioner

Dalam penelitian ini, digunakan tiga kuesioner yang berbeda:

a) Kuesioner *academic burnout*

Kuesioner *academic burnout* terdiri dari 15 item pertanyaan yang diambil dari penelitian oleh Ariyani, (2022). Penilaian variabel kelelahan akademik menggunakan skala *likert* dengan 4 opsi yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Pemberian skor pada kuesioner *academic burnout* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. 2 Distribusi Skor Skala *Academic Burnout*

Skala	Pilihan Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Berikut adalah cara perhitungan untuk menetapkan kategori instrumen *academic burnout* berdasarkan rumus kategorisasi menurut (Azwar, 2012) :

$$\text{Nilai Max} = 15 \times 4 = 60$$

$$\text{Nilai Min} = 15 \times 1 = 15$$

$$\begin{aligned} M &= \frac{1}{2} (\text{Nilai Max} + \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{2} (60 + 15) \\ &= 37,5 (38) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \frac{1}{6} (\text{Nilai Max} - \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{6} (60 - 15) \\ &= 7,5 (8) \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas, kategori untuk *academic burnout* adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Kategori Academic Burnout

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 30$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$31 \leq X < 45$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$46 \leq X$	Tinggi

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner Academic Burnout

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Academic burnout</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi (<i>exhaustion</i>)	1,4,7	10,13	5
	Sikap sinis atau berjarak pada studi (<i>cynicism</i>)	2,3,5	11,14	5
	Menurunnya keyakinan akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)	6,8,9	12,15	5

b) Kuesioner kecerdasan spiritual

Kuesioner kecerdasan spiritual terdiri dari 27 item pertanyaan diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Erika, (2020). Pengukuran variabel ini menggunakan skala *likert* dengan dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), kadang-kadang (KD), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Pemberian skor pada kuesioner kecerdasan spiritual dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. 5 Distribusi Skor Skala Kecerdasan Spiritual

Skala	Pilihan Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Kadang-Kadang	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

Berikut adalah cara perhitungan untuk menetapkan kategori instrument kecerdasan spiritual berdasarkan rumus kategorisasi menurut (Azwar, 2012) :

$$\text{Nilai Max} = 27 \times 5 = 135$$

$$\text{Nilai Min} = 27 \times 1 = 27$$

$$\begin{aligned} M &= \frac{1}{2} (\text{Nilai Max} + \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{2} (135 + 27) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= 81 \\ SD &= \frac{1}{6} (\text{Nilai Max} - \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{6} (135 - 27) \\ &= 18 \end{aligned}$$

7 Dari hasil perhitungan diatas, kategori untuk kecerdasan spiritual adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 6 Kategori Kecerdasan Spiritual

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 63$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$64 \leq X < 99$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$100 \leq X$	Tinggi

29 **Tabel 3. 7 Kisi-kisi Kuesioner Kecerdasan Spiritual**

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kecerdasan spiritual	Sikap fleksibel	1,2,3	-	3
	Kesadaran diri yang tinggi	4,5,6	-	3
	Kemampuan menghadapi penderitaan	7,8,9	-	3
	Menghadapi dan melampaui rasa sakit	10,11,12	-	3
	Visi dan misi	13,14,15	-	3
	Keengganan menyebabkan kerugian	16,17,18	-	3
	Berpandangan holistik	19,20,21	-	3
	Kecenderungan bertanya	22,23,24	-	3
	Bidang mandiri	25,26,27	-	3

c) Kuesioner *Sedentary lifestyle*

Kuesioner *sedentary lifestyle* terdiri dari 11 pertanyaan yang diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2018). Pengukuran variabel ini menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KD), jarang (J), Tidak pernah

(TP). Pemberian skor pada kuesioner *academic burnout* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. 8 Distribusi Skor Skala *Sedentary Lifestyle*

Skala	Pilihan Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Berikut adalah cara perhitungan untuk menetapkan kategori instrumen *sedentary lifestyle* berdasarkan rumus kategorisasi menurut (Azwar, 2012) :

$$\text{Nilai Max} = 11 \times 5 = 55$$

$$\text{Nilai Min} = 11 \times 1 = 11$$

$$\begin{aligned} M &= \frac{1}{2} (\text{Nilai Max} + \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{2} (55 + 11) \\ &= 33 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD &= \frac{1}{6} (\text{Nilai Max} - \text{Nilai Min}) \\ &= \frac{1}{6} (55 - 11) \\ &= 7,3 (7) \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan, kategori untuk *sedentary lifestyle* adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 9 Kategori *Sedentary Lifestyle*

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 26$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$27 \leq X < 40$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$41 \leq X$	Tinggi

Tabel 3. 10 Kisi-kisi Kuesioner *Sedentary Lifestyle*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Sedentary lifestyle</i>	Aktivitas ringan	3,4,6,7	2	5
	Aktivitas sedang	11	1,9	3
	Aktivitas berat	-	8	1
	Aktivitas lainnya	-	5,11	2

70
2) Metode pengumpulan data

Peneliti ini menggunakan metode pengumpulan data primer, yaitu data yang dikumpulkan secara langsung dari subjek penelitian. Data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung melalui alat penelitian dan menjadi sumber data yang sangat penting (Hermawan, 2019). Prosedur pengambilan sampel dimulai dengan memperoleh daftar mahasiswa keperawatan dari semester 2,4,6,dan 8. Total Populasi adalah 443 mahasiswa, tersebar diempat semester tersebut. Dari populasi ini, diambil sampel sebanyak 210 mahasiswa yang didistribusikan secara proposional. Berdasarkan perhitungan porposi, jumlah sampel yang diambil adalah 59 mahasiswa semester 2, 63 mahasiswa semester 4, 48 mahasiwa semester 6, dan 40 mahasiswa semester 8.

Proses Pengambilan sampel dilakukan secara terpisah untuk setiap semester menggunakan metode pengacakan/ *spinner*. Untuk setiap semester, nomor urut mahasiswa dimasukan kedalam aplikasi *spinner*. *Spinner* dilakukan secara individual untuk masing-masing semester, sehingga terdapat empat proses *spinner* yang berbeda. Nomor urut yang dihasilkan secara acak dari *spinner* untuk setiap semester kemudia dipilih sebagai calon responden.

Setelah nomer urut terpilih, peneliti menghubungi setiap mahasiswa yang terpilih untuk meminta persetujuan menjadi responden penelitian. Mahasiswa yang setuju akan dimasukan ke dalam grup whatsapp yang sudah disediakan oleh peneliti untuk memudahkan komunikasi dan koordinasi selanjutnya. Mahasiswa yang tidak setuju untuk berpartisipasi tidak akan dimasukan dalam penelitian dan proses *spinner* akan diulang untuk semester tersebut untuk

mendapatkan pengganti. Proses ini dilanjutkan hingga jumlah sampel yang dibutuhkan untuk setiap semester terpenuhi sesuai dengan perhitungan proporsi yang telah ditentukan.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 Juli 2024 secara online melalui *google* formulir. Tautan *google* formulir akan dikirim ke dalam grup whatsapp yang telah dibuat. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti menjelaskan tujuan serta manfaat penelitian ini serta prosedur pengisian kuesioner. Setelah itu, responden akan mengisi *informed consent* yang ada dalam *google* formulir menjamin kerahasiaan dan kesukarelaan partisipasi.

G. Validitas dan Reliabilitas

1) Kuesioner *academic burnout*

Kuesioner *academic burnout* digunakan untuk mengukur skala *academic burnout* yang diadopsi dari Ariyani, (2022). Uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 pertanyaan dinyatakan valid dengan rentang korelasi berkisar antara 0,464 hingga 0,724. Reliabilitas kuesioner ini juga menggunakan *cronbach's alfa* dan menghasilkan nilai 0,865.

2) Kuesioner kecerdasan spiritual

Kuesioner kecerdasan spiritual diadopsi dari Erika, (2020). Uji validitas menunjukkan bahwa dari 27 pertanyaan, validitasnya berkisar antara 0,508 hingga 0,740 yang berarti melebihi nilai korelasi tabel (0,1986). Reliabilitas kuesioner ini diukur menggunakan *cronbach's alfa* dan menghasilkan nilai 0,978 yang menunjukkan reliabilitas baik.

3) Kuesioner *sedentary lifestyle*

Kuesioner *sedentary lifestyle* digunakan untuk melihat tingkat *sedentary lifestyle* kuesioner ini diadopsi dari penelitian Anggraini (2018). Uji validitas menunjukkan bahwa 11 pertanyaan, dinyatakan valid dengan rentang korelasi berkisar antara 0,699 hingga 0,765. Reliabilitas kuesioner ini juga menggunakan *cronbach's alfa* dan menghasilkan nilai 0,743.

H. Metode Pengelolaan dan Analisa Data

1) Metode pengelolaan data

Pengelolaan data penting dilakukan memastikan integritas dan kualitas data yang diperoleh. Proses ini terdiri dari beberapa langkah, sebagai berikut (Syapitri *et al.*, n.d., 2021) :

a. Editing

Tahap editing merupakan proses peninjauan data mentah yang dikumpulkan melalui kuesioner untuk memastikan kelengkapan jawaban. Dalam tahap ini, peneliti mengunduh data kuesioner yang telah diisi oleh responden dari Google Formulir. Peneliti kemudian memeriksa setiap entri data untuk memastikan semua pertanyaan telah dijawab dengan lengkap. Proses ini penting untuk menjaga kualitas dan integritas data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, sehingga dapat meningkatkan validitas hasil penelitian.

b. Coding

Tahap ini merupakan proses mengubah data dari bentuk huruf menjadi format angka/bilangan. Label-label khusus diberikan untuk memberikan identitas data.

Tabel 3. 11 Coding

No	Kategori	Kode	Keterangan
1.	Jenis Kelamin	1	Laki-laki
		2	Perempuan
2.	Tingkat semester program studi Keperawatan S-1	1	Semester II
		2	Semester IV
		3	Semester VI
		4	Semester VII
3.	Tingkat <i>Academic Burnout</i>	1	Rendah
		2	Sedang
		3	Tinggi
4.	Tingkat Kecerdasan Spiritual	1	Rendah
		2	Sedang
		3	Tinggi
5.	Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i>	1	Rendah
		2	Sedang
		3	Tinggi

c. *Data entry*

Data entry adalah proses memasukkan data ke sistem komputer. Peneliti memberi kode angka untuk setiap jawaban. Peneliti melakukan ini untuk semua jawaban di Excel. Tujuannya agar data bisa dianalisis dengan mudah nanti. Peneliti juga memastikan semua kode digunakan dengan benar dan konsisten di seluruh data.

d. *Cleaning data*

Tahap penting dalam pengumpulan data adalah pengecekan data, yang melibatkan proses pengecekan ulang data yang akan dimasukkan untuk memastikan keakuratannya dan mengidentifikasi kesalahan yang mungkin terjadi selama proses pengumpulan data.

e. *Processing data*

Setelah semua kuesioner diisi dengan lengkap dan akurat, kemudian data diolah untuk dianalisis. Pengelolaan data melalui transfer data dari excel ke pengelolaan data statistik.

f. *Cleaning data*

Peneliti melakukan pengecekan ulang data untuk memastikan tidak ada kesalahan.

2) Analisa data

Data yang didapatkan dan telah diolah di input ke dalam program komputer SPSS dengan tujuan membuat hasil penelitian yang lebih bermakna. Selanjutnya, hasil ditampilkan dengan format tabel dan digabungkan ke dalam laporan hasil penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu :

a. Analisa univariat

Analisis univariat adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau meringkas karakteristik dari satu variabel secara terpisah. Dalam konteks penelitian, analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang distribusi dan sifat-sifat dasar dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun dependen. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan ciri-ciri responden, memberikan pemahaman yang jelas tentang karakteristik sampel yang diteliti. Analisis mean atau rata-rata juga dimasukkan dalam analisis univariat. Ini membantu peneliti memahami nilai rata-rata dari variabel yang diteliti, memberikan nilai umum lebih dalam tentang distribusi data dan memungkinkan perbandingan antar kelompok atau dengan standar tertentu.

Rumus Univariat menurut Arikunto (2010) adalah sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase (%)

f = Jumlah hasil

N = Jumlah keseluruhan data

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependent. Terdapat dua hubungan yang akan dianalisis yaitu :

- 1) Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *academic burnout*
- 2) Hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout*

Untuk menganalisis hubungan tersebut, digunakan uji korelasi *Kendal Tau*. Uji korelasi *Kendal Tau* merupakan metode statistic non-parametrik yang digunakan untuk mencari hubungan atau mengajukan signifikansi hipotesis asosiatif antara dua variabel atau lebih bila datanya berskala ordinal (Setyawan, 2022). Uji ini tidak mengharuskan data terdistribusi normal, sehingga cocok digunakan dalam situasi dimana asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Rumus *Kendal Tau* adalah sebagai berikut :

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

Keterangan :

τ = Koefisien korelasi kendall tau yang nilainya berada antara -1 dan 1

A = Jumlah peringkat atas

B = Jumlah peringkat bawah

N = Jumlah anggota sampel

I. Etika Penelitian

Etika penelitian mencakup perspektif yang dimiliki oleh peneliti tentang subjek penelitian. Sebelum pengambilan data dilakukan peneliti mengajukan lembar persetujuan kelayakan etik pada tanggal 12 Juli 2024 ke Komisi Etik Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor ijin etik penelitian SKep/382/KEP/VII/2024. Etika Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

1) *Informed Consent*

Persetujuan terjadi saat partisipan menyetujui keterlibatan mereka dalam penelitian setelah menerima penjelasan komprehensif mengenai maksud dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini calon responden memilih atau mengklik bersedia pada google formulir sebagai bukti kesediaan responden

2) *Beneficence* (prinsip manfaat)

Prinsip manfaat menekankan pentingnya menghasilkan manfaat sebesar-besarnya bagi subjek peneliti dan mengurangi potensi kerugian pada responden. Penelitian ini memberikan manfaat bagi mahasiswa, yaitu dapat mengetahui tingkat kecerdasan spiritual, *sedentary lifestyle* dan *academic burnout*.

3) *Justice* (prinsip keadilan)

Prinsip keadilan menekankan pentingnya memperlakukan semua partisipan secara seimbang dan adil tanpa adanya diskriminasi. Hal ini termasuk dalam distribusi waktu dan perhatian kepada setiap responden tanpa memihak pada satu responden. Dalam penelitian ini peneliti tidak membedakan ras, suku, agama dan lain-lain.

4) *Confidentiality* (Kerahasiaan informasi)

Kerahasiaan adalah prinsip etika penelitian yang mengharuskan peneliti melindungi informasi personal setiap partisipan. Ini mencakup menjaga identitas dan informasi pribadi subjek dengan hanya menggunakan inisial nama responden dalam laporan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan melainkan nama diganti kode.

J. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini melibatkan beberapa tahap yang terdiri dari:

1) Persiapan

- a) Mengajukan topik permasalahan dan judul penelitian kepada dosen pembimbing.

- b) Membuat jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing.
 - c) Mengajukan permohonan izin kepada PPPM Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan pengurusan surat perizinan studi pendahuluan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - d) Penyusunan proposal penelitian.
 - e) Presentasi proposal penelitian.
 - f) Melakukan perbaikan proposal berdasarkan masukan dari penguji dan pembimbing skripsi.
- 2) Pelaksanaan
- a) Penelitian dilaksanakan setelah mendapat surat Persetujuan Etik dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan surat persetujuan Kepala Prodi Keperawatan S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - b) Pengajuan permintaan izin penelitian ke Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .
 - c) Peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan *google formulir* merupakan filter yang terdapat pada google drive untuk membantu mengirim survey penelitian kepada responden. Dalam penelitian ini soal berbentuk pilihan ganda.
- 3) Penyusunan Laporan
- a) Melakukan pengelolaan data yang terkumpul.
 - b) Melakukan uji statistik terhadap data yang terkumpul.
 - c) Melengkapi laporan skripsi.
 - d) Berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai hasil penelitian.
 - e) Mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan ujian akhir.
 - f) Dilaksanakan ujian akhir.
 - g) Revisi laporan skripsi berdasarkan masukan dari penguji dan pembimbing.
 - h) Menyampaikan laporan skripsi kepada dosen pembimbing dan penguji skripsi.

- i) Mempersiapkan naskah publikasi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA) adalah lembaga perguruan tinggi yang terdiri dari dua lembaga pendidikan yang digabungkan di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta resmi bersatu pada 2 Februari 2018 dengan Surat Keputusan Nomor 166/KPP/I/2018 dari Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi. Universitas ini diresmikan pada tanggal 26 Maret 2018, dengan kehadiran Jenderal TNI Mulyono sebagai Kepala Staf TNI Angkatan Darat. Unjani Yogyakarta berkomitmen untuk mewujudkan visi YKEP dalam bidang pendidikan dengan mengusung prinsip “Kampus Kejuangan”. Dengan mempertahankan semangat juang Jenderal Achmad Yani, Tujuan ini mencakup pembentukan lembaga pendidikan yang mandiri, terpercaya, dan unggul secara kompetitif, serta penerapan tata kelola yang efektif.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki dua kampus yang terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus 1 terletak di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, dan Kampus 2 berada di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang. Kedua kampus memiliki fasilitas kontemporer, seperti ruang kuliah representatif dan laboratorium dengan standar internasional. Mereka juga memiliki fasilitas pendukung, seperti laboratorium komputer, laboratorium CBT, asrama, masjid, area olahraga, dan zona hotspot. Untuk mendukung kemajuan akademik, praktik, dan penelitian mahasiswa.

Fakultas Kesehatan (Fkes) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki sejarah yang panjang. Itu pertama kali didirikan sebagai Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada 15 Juni 2006, dengan SK Mendiknas Nomor 084/DE/0/2006. Fakultas ini

menyediakan berbagai program kesehatan, seperti Pendidikan Profesi Ners (S-1), Keperawatan (S-1), Farmasi (S-1), Kebidanan (D-3 dan S-1), Teknologi Bank Darah (D-3), dan Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3). Pengajar berkualitas tinggi, kurikulum terbaru, dan akreditasi LAM-PTKes mendukung program studi ini.

Program studi S1 Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki perbedaan kurikulum antara mahasiswa semester 8 yang masih menggunakan Kurikulum Keperawatan 2018, dengan mahasiswa semester 2, 4, dan 6 yang telah beralih ke Kurikulum Keperawatan 2021. Kurikulum terbaru ini mengadopsi pendekatan *student-centered learning* (SCL) yang mendorong peran aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran. Kurikulum Keperawatan 2022 mengimplementasikan berbagai metode pembelajaran inovatif, antara lain:

- Diskusi Tutorial dengan *Problem-Based Learning* (PBL): Mahasiswa berdiskusi dalam kelompok kecil dengan panduan tutor, membahas kasus sesuai tujuan pembelajaran yang mereka tentukan sendiri.
- *Case-Based Learning*: Kelompok kecil mahasiswa diberikan kasus untuk memperdalam pemahaman dan kemampuan dalam asuhan keperawatan.
- *Cooperative Learning*: Kelompok mahasiswa membahas topik tertentu, kemudian mempresentasikan hasilnya di depan kelas untuk saling berbagi informasi.
- *Interactive Station Skills* (ISS): Mahasiswa bekerja dalam kelompok fokus dan kelompok rumah untuk mencari, mempresentasikan, dan melaporkan materi sesuai tujuan pembelajaran.
- *Project-Based Learning*: Mahasiswa mengerjakan proyek seperti penyusunan media promosi kesehatan atau implementasi asuhan keperawatan di masyarakat, mengintegrasikan teori, praktik, dan soft skills.

Perkuliahan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berlangsung selama 16 minggu dalam satu semester, dan berlangsung dari Senin hingga Jumat mulai pukul 08.00 hingga 16.00 sesuai dengan peraturan. Mahasiswa

mengikuti perkuliahan berdasarkan jumlah SKS yang ditawarkan, dan tiap SKS memiliki durasi satu minggu. Pada minggu terakhir dari setiap kursus, ujian komputer berbasis (CBT) dan ujian klinis objektif berstruktur (OSCE) digunakan.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Hasil menunjukkan bahwa data demografi responden disusun berdasarkan jenis kelamin, tingkat semester, dan status mahasiswa.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakter Responden (N= 210)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)	Tahun
Laki-Laki	30	14,3	
Perempuan	180	85,7	
Total	210	100,0	
Usia	Frekuensi	Persentase (%)	
Min	-	-	18
Max	-	-	24
Mean±SD	-	-	22±1,31
Semester	Frekuensi	Persentase (%)	
Semester 2	59	28,1	
Semester 4	63	30,0	
Semester 6	48	22,9	
Semester 8	40	19,0	
Total	210	100,0	

Sumber data: Primer 2024

Penelitian ini melibatkan 210 responden dari 443 siswa, dengan mayoritas perempuan (180 responden, atau 85,7%) dan laki-laki (30 responden, atau 14,3%). Rentan usia responden berkisaran 18-24 tahun, dengan rata-rata (mean) usia 22 tahun. Responden tersebar secara merata setiap semester, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4.1.

b. Gambaran Kecerdasan Spiritual Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tabel 4.2 menunjukkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 2 Tingkat Kecerdasan Spiritual Pada Mahasiswa Keperawatan (N=210)

Kecerdasan Spiritual	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	1	5
Sedang	75	35,7
Tinggi	134	63,8
Total	210	100,0

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan data yang disajikan, tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa 35,7% berada pada tingkat sedang, sedangkan 63,8% menunjukkan kecerdasan spiritual yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata jawaban yang ada pada kuesioner sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Nilai Mean Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Indikator (N=210)

Indikator	Jumlah Item	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	SD
Sikap fleksibel	3	11,73	8	15	1,627
Kesadaran diri yang tinggi	3	11,59	3	15	1,693
Kemampuan menghadapi penderitaan	3	11,96	6	15	1,752
Menghadapi dan melampaui rasa sakit	3	11,14	6	15	1,664
Visi dan misi	3	12,22	7	15	1,651
Keengganan menyebabkan kerugian	3	10,96	6	15	1,805
Berpandangan holistik	3	12,22	4	15	1,822
Kecenderungan bertanya	3	11,70	4	15	1,728
Bidang mandiri	3	10,49	6	15	1,764

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan hasil analisa, terdapat dua indikator yang memiliki rata-rata jawaban tertinggi yaitu, visi misi dan berpandang holistik dengan nilai mean 12,22. Visi dan misi menggambarkan kualitas hidup seseorang yang didasari oleh tujuan hidup yang jelas serta berkomitmen pada nilai-nilai yang mendorong pencapaian tujuan tersebut. Berpandang holistik merupakan sikap kecenderungan melihat keterkaitan berbagai hal dalam kehidupan. kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk memahami bagaimana berbagai aspek dalam kehidupan saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain.

Sementara itu, indikator yang memiliki rata-rata jawaban terendah adalah bidang mandiri dengan mean 10,49. Bidang mandiri mencerminkan kemampuan seseorang untuk bertindak secara independen dan tidak selalu mengikuti kebiasaan umum atau bergantung pada orang lain. Ini meliputi kemampuan untuk bekerja sendiri, memberikan bantuan tanpa selalu mengharapkan balasan, dan menjalani hidup secara mandiri. Meskipun kemandirian penting, nilai mean yang lebih rendah pada indikator lainnya, ini menunjukkan bahwa responden masih kurang dalam aspek kemandirian dibandingkan dengan aspek-aspek lain yang diukur dalam penelitian ini.

c. **Gambaran *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Tingkat *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa Keperawatan (N=210)

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	8	3,8
Sedang	191	91,0
Tinggi	11	5,2
Total	210	100,0

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4, data menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada pada level sedang dengan persentase 91,0% sedangkan persentase mahasiswa dengan *sedentary lifestyle* tinggi adalah 5,2%. Hal terlihat dari rata-rata jawaban pada kuesioner sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Nilai Mean *Sedentary Lifestyle* Berdasarkan Indikator (N=210)

Indikator	Jumlah Item	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	SD
Aktivitas Ringan (Kegiatan dengan sedikit menggunakan energi seperti: duduk, berbaring, membaca buku, menonton tv, dan bermain ponsel.)	5	3,23	1	5	0,067
Aktivitas Sedang (Kegiatan lebih banyak menggunakan energi : Olahraga jalan santai, pergi kesuatu tempat dengan jalan kaki.)	3	3,16	1	5	0,356
Aktivitas Berat(Kegiatan yang melibatkan usaha intens : Jogging dan bersepeda)	1	3,84	1	5	0,992
Aktivitas Lainnya : mengerjakan tugas	2	3,15	1	5	0,663

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan data diatas rerata jawaban tertinggi terdapat pada indikator aktivitas berat dengan nilai mean 3,84 ini menunjukkan bahwa mahasiswa paling jarang melakukan aktivitas berat seperti jogging atau bersepeda. Sementara itu, aktivitas ringan dengan nilai mean 3,23 yang menunjukkan nilai cukup tinggi mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup sering melakukan aktivitas ringan seperti duduk, berbaring, membaca buku, menonton TV, atau bermain ponsel. Aktivitas sedang dengan nilai mean 3,16 sedikit lebih rendah dari aktivitas ringan menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang melakukan aktivitas seperti jalan santai atau pergi kesuatu tempat dengan berjalan. Adapun untuk aktivitas lainnya yang memiliki nilai mean terendah yaitu 3,15 menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengerjakan tugas dibanding dengan aktivitas lainnya.

Nilai mean yang cukup tinggi pada semua indikator menunjukkan kecenderungan gaya hidup sedentary yang cukup tinggi dikalangan mahasiswa. Varias standar deviasi antar indikator (dari 0,358 hingga 0,693) mengindikasikan bahwa beberapa aspek gaya hidup sedentary lebih konsisten di antara mahasiswa seperti aktivitas sedang, sementara aspek lainnya menunjukkan variabilitas yang lebih tinggi seperti mengerjakan tugas dikomputer.

d. **Gambaran *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat tingkat *Academic Burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada table 4.6.

Tabel 4.6 Tingkat *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan (N=210)

<i>Academic burnout</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	132	62,9
Sedang	78	37,1
Tinggi	0	0,0
Total	210	100,0

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan data di atas, jumlah mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang mengalami kelelahan akademik sedang mencapai 37,1% sementara yang mengalami kelelahan akademik pada tingkat rendah sebesar 62,9%. Hal ini terlihat dari rata-rata jawaban pada kuesioner sebagai berikut :

Tabel 4.7 Nilai Mean *Academic Burnout* Berdasarkan Indikator (N=210)

Indikator	Jumlah Item	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	SD
<i>Exhaustion</i> (Kelelahan akibat tuntutan akademik)	5	9,45	5	18	2,057
<i>Cynicism</i> (Sikap sinis atau berjarak pada studi)	5	10,80	5	18	2,045
<i>Reduced academic efficacy</i> (Menurunnya keyakinan akademik)	5	8,73	5	18	1,911

Sumber Data: Primer 2024

Berdasarkan data yang disajikan dalam table 4.7, tingkat *academic burnout* pada mahasiswa dapat dianalisis melalui tiga indikator utama. Indikator *cynicism* (sikap sinis atau berjarak pada studi) memiliki nilai mean tertinggi sebesar 10,80 yang menunjukkan bahwa sikap negatif terhadap perkuliahan merupakan aspek yang paling menonjol. Hal ini dapat terlihat dalam perilaku seperti sering terlambat atau tidak masuk perkuliahan tanpa

alasan yang jelas, tidak mengerjakan tugas, mengeluh atau mengomentari setiap tugas dan tidak peduli dengan nilai dan prestasi akademik. Indikator *exhaustion* (kelelahan akibat tuntutan akademik) menempati posisi kedua dengan nilai mean 9,45 yang mengindikasikan tingkat kelelahan yang cukup signifikan dikalangan mahasiswa. Sementara itu, *Reduced academic efficacy* (Menurunnya keyakinan akademik) memiliki mean terendah yaitu 8,73, namun tetap menunjukkan adanya penurunan kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan mereka. Semua indikator memiliki rentan nilai yang sama (5-28) dengan standar deviasi yang relative kecil menunjukkan konsistensi dalam respon mahasiswa terhadap gejala *academic burnout* yang dialami.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Berikut ini merupakan hasil uji korelasi Kendall Tau_b antara variabel Kecerdasan Spiritual (X1) dengan *Academic Burnout* (Y1) pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Kendall Tau_b Kecerdasan Spiritual (X1) Dengan *Academic Burnout* (Y1) Pada Mahasiswa Keperawatan

Kecerdasan Spiritual	<i>Academic Burnout</i>								P- Value	r
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	0	0,0	1	0,5	0	0,0	1	0,5	0,000	-0,346
Sedang	31	14,8	44	21,0	0	0,0	75	35,7		
Tinggi	101	48,1	33	15,7	0	0,0	134	63,8		
Total	132	62,9	78	37,1	0	0,0	210	100,0		

Berdasarkan hasil uji korelasi Kendall Tau_b yang digunakan untuk melihat hubungan antara kecerdasan spiritual (X1) dengan *academic*

52
burnout (Y1). Hasilnya menunjukkan nilai *p- Value* sebesar 0,000 yang membuktikan adanya hubungan antara kedua variabel. Koefisien korelasi - 0,346 mengindikasikan adanya korelasi negatif yang lemah. Ini berarti ketika seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, ia cenderung memiliki *academic burnout* yang rendah, dan sebaliknya. Meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, kekuatan yang relatif lemah mengisyaratkan bahwa ada faktor-faktor lain yang juga berperan dalam mempengaruhi *academic burnout*.

Dari hasil tabulasi silang, mayoritas responden (48,1%) memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi dan tidak ada yang mengalami *academic burnout* tinggi. Analisis lebih lanjut mengungkap bahwa diantara mahasiswa dengan kecerdasan spiritual sedang 21,0% (44 mahasiswa) memiliki *academic burnout* sedang, sementara 14,8% (21 mahasiswa) memiliki *academic burnout* rendah. Pada kelompok kecerdasan spiritual tinggi, 48,1% (101 mahasiswa) menunjukkan *academic burnout* rendah dan 15,7% (33 mahasiswa) mengalami *academic burnout* sedang. Pada kelompok kecerdasan spiritual rendah hanya terdapat 0,5% (1 mahasiswa) yang mengalami *academic burnout* sedang.

b. Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Berikut ini merupakan hasil uji korelasi Kendall Tau_b antara variable *Sedentary Lifestyle* (X2) dengan *Academic Burnout* (Y1) pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Kendall Tau_b *Sedentary Lifestyle* (X2) Dengan *Academic Burnout* (Y2) Pada Mahasiswa Keperawatan

Sedentary lifestyle	Academic Burnout								P- Value	r
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Rendah	8	3,8	0	0,0	0	0,0	8	3,8	0,005	0,191
Sedang	120	57,1	71	33,8	0	0,0	191	91,0		
Tinggi	4	1,9	7	3,3	0	0,0	11	5,2		
Total	132	62,9	78	37,1	0	0,0	210	100,0		

Berdasarkan dari hasil uji korelasi Kendall Tau_b yang digunakan untuk melihat hubungan antara *sedentary lifestyle* (X2) dengan *academic burnout* (Y1) diperoleh *p- Value* 0,005, yang menunjukkan hubungan yang signifikan. Nilai korelasi (*r*) sebesar 0,191 yang mengindikasikan adanya korelasi positif yang lemah antara kedua variabel. Interpretasi hasil ini mengindikasikan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle*, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang dialami, meskipun hubungan ini sangat lemah. Kekuatan hubungan yang sangat lemah ini mengisyaratkan bahwa *sedentary lifestyle* hanya salah satu dari banyak faktor yang mungkin berkontribusi terhadap *academic burnout*.

Dari hasil tabulasi silang, mayoritas responden (57,1%) memiliki tingkat *sedentary lifestyle* sedang dengan tingkat *academic burnout* rendah. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa diantara mahasiswa dengan *sedentary lifestyle* sedang, 33,8% (71 mahasiswa) memiliki *academic burnout* sedang, sementara 57,1% (120 mahasiswa) memiliki *academic burnout* rendah. Pada kelompok dengan *sedentary lifestyle* rendah terdapat 3,8% (8 mahasiswa) mengalami *academic burnout* rendah. Pada kelompok *sedentary lifestyle* tinggi, 3,3% (7 mahasiswa) menunjukkan *academic burnout* sedang, dan 1,9% (4 mahasiswa) menunjukkan *academic burnout* rendah.

B. Pembahasan

1. Gambaran Tingkat kecerdasan spiritual Pada Mahasiswa

Berdasarkan table 4.2, mayoritas mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki kecerdasan spiritual dalam kategori tinggi yaitu 63,8%. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Aswandi *et al* (2017) pada mahasiswa keperawatan menemukan bahwa sebagian besar responden 51,47% juga memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi.

Kecerdasan spiritual yang tinggi mengacu kemampuan individu untuk memahami dan mengembangkan makna serta tujuan hidupnya melalui nilai-nilai positif. Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mampu mengintegrasikan aspek spiritual kedalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat merespon situasi sulit dengan bijak dan penuh empati. Mereka cenderung memiliki kesadaran diri yang mendalam, ketenangan, rasa syukur, serta kemampuan untuk memberikan makna mendalam pada setiap tindakan (Arifin, 2020).

Individu dengan kecerdasan spiritual tinggi mampu memahami diri, perasaan, fakta, kejadian yang didasari oleh nilai-nilai positif. Dalam penelitian ini, responden menunjukkan kemampuan-kemampuan tersebut yang terlihat dari indikator kuesioner tentang visi dan misi yang menunjukkan skor tinggi sebesar 12,22. Angka ini mengindikasikan bahwa individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki keselarasan yang signifikan dalam menentukan arah hidup mereka.

Kecerdasan spiritual dipengaruhi oleh tiga lingkungan utama: keluarga sebagai tempat pertama pengajaran agama, lingkungan pendidikan sebagai tempat berkembang dan berinteraksi, serta masyarakat sebagai faktor eksternal yang berpotensi mengembangkan fitrah agama. Ketiga lingkungan ini berperan penting dalam membentuk kecerdasan spiritual dan membantu menghindari hal-hal yang merugikan (Izza & Sutoyo, 2022).

Namun, perlu dicatat bahwa indikator yang memiliki rata-rata jawaban terendah adalah bidang mandiri dengan mean 10,49. Bidang mandiri mencerminkan kemampuan seseorang untuk bertindak secara independen dan

tidak selalu mengikuti kebiasaan umum atau bergantung pada orang lain. Ini meliputi kemampuan untuk bekerja sendiri, memberikan bantuan tanpa selalu mengharapkan balasan, dan menjalani hidup secara mandiri (Mud'is *et al.*, 2023). Meskipun kemandirian penting, nilai mean yang lebih rendah pada indikator ini menunjukkan bahwa responden masih kurang dalam aspek kemandirian dibandingkan dengan aspek-aspek lain yang diukur dalam penelitian ini.

Untuk meningkatkan bidang mandiri dalam kecerdasan spiritual, seseorang perlu menyeimbangkan sikap sabar dan tawakal dengan usaha pribadi, dan menghadapi tantangan hidup secara mandiri. Penting untuk membangun prinsip hidup yang kuat sebagai dasar kemandirian, yang bukan berarti hidup terisolasi, melainkan kemampuan membangun kehidupan sendiri dalam konteks kebersamaan. Ini meliputi pengambilan keputusan mandiri, penguatan diri saat menghadapi kesulitan, pengembangan keterampilan mengelola emosi, dan peningkatan ketahanan mental. Meskipun mandiri, tetap penting mempertahankan hubungan sehat dengan orang lain dan lingkungan, dengan mengurangi ketergantungan berlebihan pada bantuan eksternal (Kartika, 2021).

2. **Gambaran *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa**

Berdasarkan table 4.4, *sedentary lifestyle* di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada pada level sedang, dengan persentase 91,0%. Temuan ini konsisten dengan penelitian Apriyani *et al.*, (2022) pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle* pada level sedang, yaitu 86 dari 123 responden (69,9%).

Sedentary lifestyle pada level sedang mengacu pada pola aktivitas yang melibatkan sedikit gerakan fisik, seperti duduk atau berbaring. Mahasiswa pada level ini biasanya menghabiskan waktu cukup lama untuk duduk, bermain ponsel, membaca buku, atau mengerjakan tugas namun tidak sampai mengabaikan aktivitas fisik sama sekali. Aktivitas yang dilakukan biasanya termasuk dalam pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti studi atau pekerjaan akademik, yang seringkali dilakukan dalam waktu yang lama

dengan sedikit gerakan fisik. Desmawati, (2019) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* berkaitan dengan aktivitas yang melibatkan sedikit energi seperti duduk dan berbaring. Meskipun mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada dalam level sedang, mereka masih menjalankan aktivitas fisik ringan di luar waktu-waktu tersebut. Hal ini dapat dilihat pada indikator kuesioner pada aktivitas sedang yang memiliki skor cukup rendah 3,16 menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang melakukan aktivitas seperti jalan santai atau pergi kesuatu tempat dengan berjalan.

Sedentary lifestyle pada level sedang di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama hobi dan kesenangan yang melibatkan aktivitas menetap seperti bermain game online, menonton film, atau membaca buku. Fasilitas dan kemudahan modern, seperti layanan pesan antar makanan (misalnya Shopee Food dan GoFood), juga berkontribusi dengan memungkinkan mahasiswa memesan makanan tanpa perlu keluar rumah, kost, atau asrama, sehingga mengurangi kebutuhan untuk bergerak aktif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Maidartati *et al.*, (2022) yang menekankan peran hobi kurang gerak, fasilitas teknologi modern termasuk belanja online, serta pengetahuan dan sikap sebagai faktor penting dalam mempengaruhi sedentary lifestyle. Kurangnya pemahaman tentang dampak gaya hidup menetap dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukannya, semakin mendorong gaya hidup yang kurang aktif di kalangan mahasiswa.

Menurut Zulka *et al.*, (2023) *sedentary lifestyle* dapat dicegah dengan melalui beberapa intervensi, berdasarkan teori *health belief model*, tindakan pencegahan seseorang terhadap masalah kesehatan dipengaruhi oleh pemahaman dan keyakinan mereka tentang suatu penyakit (Berhimpong *et al.*, 2020). Oleh karena itu langkah awal dalam mengurangi *sedentary lifestyle* dengan cara membangun kesadaran dan pemahaman individu tentang bahaya yang dapat ditimbulkan. Dengan meningkatkan pengetahuan dan membentuk pandangan yang tepat tentang dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik.

3. Gambaran *Academic Burnout* Mahasiswa

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada dalam level rendah sebesar 62,9%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yusriyyah & Nugraha, (2023) pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (94,2%) mengalami *academic burnout* pada level rendah. *Academic burnout* pada level rendah mengacu pada kondisi dimana mahasiswa tidak mengalami tingkat kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik yang signifikan. Mereka cenderung merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam kegiatan akademik, serta dapat mengelola stres dengan baik. Meskipun mengalami tekanan akademik, mereka masih dapat menjaga keseimbangan antara studi dan aspek lainnya dalam kehidupan mereka. Namun, hasil pengisian kuesioner *academic burnout* menunjukkan skor tertinggi pada indikator *cynicism* sebanyak 10,80. Dimensi *cynicism* merujuk pada sikap acuh tak acuh atau menjauh dari perkuliahan yang sedang dijalani. Menurut Novianti, (2021), *cynicism* diketahui dapat meningkat seiring dengan berjalannya waktu dalam akademik dan dapat dipicu oleh perasaan ketidakberdayaan, ketidakpastian, dan kebingungan.

Tingkat *academic burnout* yang rendah di UNJAYA dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah sistem pembelajaran campuran (*blended learning*) yang diterapkan oleh universitas mungkin memberikan fleksibilitas lebih besar kepada mahasiswa dalam mengelola waktu dan beban kerja mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fitriani *et al* (2022) yang menyatakan sistem *blended learning* memudahkan mahasiswa mengatur waktu antara bekerja, belajar dan aktivitas lainnya. *Blended learning* juga lebih efektifitas dibandingkan pembelajaran full online atau offline, serta kemampuan dalam mengurangi stress belajar.

Selain itu, adanya dukungan sosial yang kuat dari berbagai pihak di lingkungan kampus memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan mengurangi stres. Dukungan ini dapat berasal dari teman sebaya melalui kelompok belajar dan diskusi, dari dosen

yang responsif dan memberikan umpan balik konstruktif, serta dari keluarga yang memberikan motivasi dan dukungan emosional. Dukungan sosial yang komprehensif ini membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan mengelola stres akademik dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ye *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meminimalkan tekanan yang menyebabkan *academic burnout* ketika mahasiswa menghadapi kesulitan akademik.

Meskipun *academic burnout* berada pada level rendah, tetapi dapat berdampak pada kinerja dan kesejahteraan mahasiswa. Kondisi ini sering mengakibatkan mahasiswa cenderung menyelesaikan tugas dengan tidak optimal, bahkan terkadang dikerjakan secara asal-asalan. Selain itu, *academic burnout* dapat menyebabkan prokrasinasi dan penurunan prestasi akademik (Simarmata *et al.*, 2022).

4. Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan dengan korelasi yang lemah antara kecerdasan spiritual dan *academic burnout* mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai kekuatan korelasi Kendall Tau -0,346 menunjukkan korelasi negatif yang lemah. Mahasiswa dengan kecerdasan spiritual yang rendah cenderung memiliki *academic burnout* yang tinggi dibanding dengan mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Laili & Suseno, (2016) yang menemukan bahwa spiritualitas berhubungan secara negatif dengan *burnout* yang dialami mahasiswa. Mekanisme dibalik hubungan ini terkait dengan kemampuan individu dalam mengatur emosi, menemukan makna dan pengalaman hidup yang positif dan membangun hubungan yang konstruktif dengan orang lain.

Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, seperti penerimaan, optimisme, dan mencari dukungan sosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fathimah, (2022) mengenai pentingnya kemampuan adaptasi, evaluasi diri, komitmen dan penghargaan terhadap orang lain dalam meningkatkan kecerdasan spiritual memperkuat pemahaman kita tentang bagaimana spiritual dapat melindungi individu dari *burnout*. Dengan kata lain kecerdasan spiritual tidak hanya tentang keyakinan spiritual, tetapi juga tentang keterampilan hidup yang penting untuk kesejahteraan mental.

Hubungan yang lemah antara kecerdasan spiritual dan *academic burnout* dapat dijelaskan melalui peran mekanisme koping. Meskipun kecerdasan spiritual cenderung mendorong strategi koping yang adaptif, namun perlu diingat ada dua jenis utama mekanisme koping yang dimiliki individu yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Dalam situasi *academic burnout* yang tinggi, mahasiswa seringkali lebih condong menggunakan koping yang berfokus pada emosi. Mereka dapat menggunakan teknik relaksasi atau meditasi untuk mengurangi stress, yang merupakan aspek dari kecerdasan spiritual. Namun, meskipun hal ini membantu dalam regulasi emosi, belum tentu efektif dalam menyelesaikan masalah akademik seperti kesulitan mengelola waktu dan memahami materi perkuliahan yang sulit. Ini diperkuat oleh Agustiningih *et al*, (2019) yang menyatakan mahasiswa yang mengalami tekanan berat cenderung menggunakan cara mengatasi masalah yang kurang aktif atau lebih mengandalkan perasaan. Cara ini sering melibatkan upaya menghindari masalah, yang akhirnya tidak menyelesaikan apapun dan dapat menyebabkan depresi.

Kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif, tetapi efektivitasnya dalam mengurangi *academic burnout* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti intensitas stressor, dukungan sosial, dan pengalaman individu. Oleh karena itu, meskipun

kecerdasan spiritual berperan penting, ia bukan satu-satunya faktor yang menentukan dalam mengatasi *academic burnout*.

5. Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan dengan korelasi yang lemah antara *sedentary lifestyle* dan *academic burnout* mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Diperoleh hasil *p-value* 0,005 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai kekuatan korelasi Kendall Tau 0,191 menunjukkan korelasi positif yang lemah. Ini berarti mahasiswa dengan *sedentary lifestyle* yang rendah cenderung memiliki *academic burnout* yang rendah dibanding dengan mahasiswa yang memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Melianasari, (2022) yang menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat *academic burnout*. Melianasari, (2022) juga menyebutkan bahwa semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan mahasiswa akan semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Gaya hidup sedentary, yang melibatkan sedikit gerakan fisik seperti, menonton tv, duduk, berbaring, dan bermain ponsel sering kali menjadi ciri kehidupan mahasiswa yang banyak dihabiskan dengan aktivitas menetap seperti kuliah, kelas, seminar dan belajar (Edelmann *et al.*, 2022).

Meskipun ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout*, korelasi yang lemah menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* hanya memberikan pengaruh kecil terhadap *academic burnout*. Hal ini dapat dijelaskan oleh kompleksitas hubungan antara aktivitas fisik dengan *burnout* akademik. Beberapa mahasiswa mungkin sangat aktif secara fisik, namun aktivitas tersebut justru bisa mengganggu waktu yang seharusnya digunakan untuk tugas akademik. Misalkan, seorang mahasiswa sering berolahraga, mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, atau terlibat banyak aktivitas sosial. Meskipun secara teknis mengurangi gaya hidup sedentari, aktivitas-aktivitas ini bisa menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau

mengerjakan tugas. Akibatnya, meskipun mereka aktif secara fisik, mereka tetap bisa mengalami *academic burnout* karena kesulitan mengatur waktu, yang menyebabkan penumpukan tugas akademik yang belum diselesaikan. Hal ini diperkuat oleh Tsabita *et al*, (2023) yang mengatakan bahwa berpartisipasi terlalu banyak kegiatan tanpa ada waktu untuk istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan yang mengarah pada *burnout*.

Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mengurangi gaya hidup sedentari dapat membantu mengurangi tingkat *academic burnout*, ada faktor lain seperti beban akademik, manajemen waktu, jadwal perkuliahan yang padat serta dukungan sosial yang mungkin memiliki peran lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang mempertimbangkan berbagai faktor untuk mengatasi *academic burnout* secara efektif di kalangan mahasiswa.

67

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan saat pembagian kuesioner menggunakan google form untuk pembagian kuesioner, yang memungkinkan mahasiswa mengisi kuesioner kapan saja dan dimana saja. Akibatnya, peneliti tidak dapat memastikan bahwa semua kuesioner diisi oleh responden yang bersangkutan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada tahun 2024 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prodi Keperawatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecerdasan spiritual pada mahasiswa keperawatan dari semester 2,4,6,dan 8 berada pada kategori tinggi mencapai 63,8%.
2. *Sedentary lifestyle* pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang dengan persentase 91,0%.
3. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori rendah sebesar 62,9%.
4. Terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dengan hasil signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Keeratan hubungan kecerdasan spiritual dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tergolong lemah, dengan nilai koefisien -0,346.
5. Terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dengan hasil signifikan 0,005 ($p < 0,05$). Keeratan hubungan *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta juga tergolong lemah, dengan nilai koefisien 0,191.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa keperawatan
 - Diharapkan dapat meningkatkan bidang mandiri dalam kecerdasan spiritual dengan membangun prinsip hidup yang kuat sebagai landasan. Hal ini meliputi menyeimbangkan sikap sabar dan tawakal dengan usaha pribadi, mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan mandiri, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Serta

mengurangi gaya hidup sedentari dengan lebih banyak berolahraga secara rutin untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.

- Disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik untuk menghindari penumpukan tugas dan tekanan akademik.

2. Bagi prodi keperawatan

- Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk merancang program pengembangan diri mahasiswa. Serta diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi gaya hidup sedentari dengan mengadakan program olahraga rutin. Selain itu, prodi dapat menyelenggarakan seminar kesehatan dan workshop manajemen waktu untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan waktu belajar dengan aktivitas fisik.
- Perkuat layanan konseling dan dukungan kesehatan mental di kampus untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan masalah pribadi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- Disarankan untuk melakukan penelitian lanjut dengan metode kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tingkat gaya hidup sedentari pada mahasiswa. Pendekatan ini dapat mengungkapkan nuansa dan konteks yang mungkin tidak terungkap melalui metode kuantitatif, memberikan wawasan yang lebih banyak tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sedentari di kalangan mahasiswa, serta membuka peluang untuk mengeksplorasi solusi yang lebih efektif dan personal dalam mengatasi masalah ini.

HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DAN SEDENTARY LIFESTLY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	10%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	1%
5	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
6	www.scribd.com Internet Source	<1%
7	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1%

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

8

Student Paper

<1 %

9

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

<1 %

10

docobook.com

Internet Source

<1 %

11

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

12

Submitted to Udayana University

Student Paper

<1 %

13

Submitted to Universitas Negeri Padang

Student Paper

<1 %

14

Submitted to Universitas Pendidikan
Indonesia

Student Paper

<1 %

15

ar.scribd.com

Internet Source

<1 %

16

repository.eka-prasetya.ac.id

Internet Source

<1 %

17

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

18

repository.umsu.ac.id

Internet Source

<1 %

19	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
20	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	<1 %
21	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
22	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
25	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
26	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
28	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	<1 %
29	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
30	id.scribd.com Internet Source	<1 %

31	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
33	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
34	pmb.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
35	repositori.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
36	www.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
37	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1 %
38	Rizvialdi Rizvialdi, Nuryani Sidarta. "Pengaruh aktivitas fisik terhadap kapasitas memori kerja pada pelajar SMA", Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2019 Publication	<1 %
39	harian.fajar.co.id Internet Source	<1 %
40	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %

repository.syekhnurjati.ac.id

41

Internet Source

<1 %

42

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

43

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

44

repository.stikeselisabethmedan.ac.id

Internet Source

<1 %

45

sia-mm.stikesmm.ac.id

Internet Source

<1 %

46

sudayasamade.blogspot.com

Internet Source

<1 %

47

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

<1 %

48

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

49

kostrad.mil.id

Internet Source

<1 %

50

repository.iain-manado.ac.id

Internet Source

<1 %

51

repository.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

52

repository.unigal.ac.id

Internet Source

<1 %

53

tambahpinter.com

Internet Source

<1 %

54

tangselmedia.com

Internet Source

<1 %

55

tirto.id

Internet Source

<1 %

56

www.greenpeace.org

Internet Source

<1 %

57

Imam Syawali, Ahmad Suriadi, Shanty Komalasari. "Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Etos Kerja Karyawan", Jurnal Al-Husna, 2022

Publication

<1 %

58

Kahar Hakim, Jatmiko Yogopriyatno. "EVALUASI PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENANGANAN CEPAT MEDIS DAN KESEHATAN MASYARAKAT COVID-19 DI RSHD KOTA BENGKULU", Jurnal Governance dan Administrasi Publik, 2022

Publication

<1 %

59

Zehro Masitoh, Triyana Harlia Putri, Faisal Kholid Fahdi. "Hubungan Self-Efficacy dengan Academic Burnout saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

<1 %

60	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
61	enjoyperdanacomputer.blogspot.com Internet Source	<1 %
62	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1 %
63	journals.stikim.ac.id Internet Source	<1 %
64	ml.scribd.com Internet Source	<1 %
65	pikri-sokolata.blogspot.gr Internet Source	<1 %
66	repository.fisip-untirta.ac.id Internet Source	<1 %
67	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1 %
68	semuatentangpico.blogspot.com Internet Source	<1 %
69	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
70	www.majalahsuarapendidikan.net Internet Source	<1 %
71	Ipah Ismayati. "Rekonstruksi Sosial Kampung Pecarikan: Upaya Pemberdayaan Masyarakat"	<1 %

Melalui Kegiatan Positif", Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2024

Publication

72

Putri Pusvita Sari, Arini Mifti Jayanti.

"PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI STRATEGI COPING", MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI, 2020

Publication

<1 %

73

Tekad Budiantoro, Wan Yuliyanti, Karolina Karolina. "Studi Korelasi Motivasi Pemilihan Program Studi dengan Prestasi Mahasiswa Politeknik Negeri Tanah Laut Tahun Ajaran 2018/2019", Jurnal Humaniora Teknologi, 2020

Publication

<1 %

74

Febrian Alwan Bahrudin. "IMPLEMENTASI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERBASIS STUDENT CENTERED LEARNING", Pro Patria: Jurnal Pendidikan, Kewarganegaraan, Hukum, Sosial, dan Politik, 2019

Publication

<1 %

75

id.wikipedia.org

Internet Source

<1 %

76

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DAN SEDENTARY LIFESTLY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA