

BAB I

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 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 perkuliahan, 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.