

## **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	
<b>Total</b>	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	
<b>Total</b>	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
<b>Total</b>	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
<b>Total</b>	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 mahasiwa kadang-kadang melakukan aktivitas seperti jalan santai atau pergi kesuatu tempat dengan berjalan. Adapun untuk ativitas lainnya yang memiliki nilai mean terendah yaitu 3,15 menunjukkan bahwa mahasiwa 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 variablilitas 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
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>100,0</b>

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<sub>b</sub> 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<sub>b</sub> 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<sub>b</sub> yang digunakan untuk melihat hubungan antara kecerdasan spiritual (X1) dengan *academic 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	<i>Academic Burnout</i>								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<sub>b</sub> 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 (Berhimping *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 dan membangun hubungan yang positif 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 bahwa koping terbagi menjadi dua kategori utama yaitu koping yang berfokus masalah (*problem focused coping*) dan koping yang berfokus pada

emosi (*emotion focused coping*). Dalam situasi *academic burnout* yang tinggi, mahasiswa sering 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 Agustiningsih *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 Alni *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.

### **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.

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA