

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa keperawatan merupakan calon tenaga kesehatan profesional yang sedang menjalani proses pendidikan untuk membentuk kompetensi klinis dan sikap profesional dalam memberikan asuhan keperawatan. Keperawatan sendiri merupakan profesi yang berbasis praktik, di mana penguasaan keterampilan klinik menjadi aspek utama dalam pelayanan kepada pasien. Karena itu, pendidikan keperawatan tidak hanya menekankan pada penguasaan teori, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk terlibat langsung dalam praktik di lapangan sebagai bentuk aplikasi dari ilmu yang telah dipelajari (Berhe et al., 2021).

Lingkungan pembelajaran klinik menjadi ruang penting bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan, membangun interaksi dengan pasien, serta mengembangkan profesionalitas mereka sebagai calon perawat. Pengelolaan pembelajaran klinik yang baik tidak hanya memberikan pengalaman nyata, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan peran mahasiswa sebagai pelaksana asuhan keperawatan, pengelola, hingga calon peneliti dalam bidang keperawatan (Alnajid et al., 2023).

Namun dalam kenyataannya, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan selama praktik klinik, seperti kurangnya bimbingan dari pembimbing, suasana kerja yang kurang mendukung, hingga kesenjangan antara teori yang diperoleh di bangku kuliah dan situasi nyata di lapangan.

Kondisi-kondisi tersebut tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga dapat memengaruhi semangat, motivasi, bahkan kesehatan mental mahasiswa (Berhe et al., 2021).

Tantangan yang dihadapi mahasiswa akan semakin kompleks ketika mereka memasuki tahap pendidikan profesi Ners, yaitu fase lanjutan dari pendidikan sarjana keperawatan. Pada tahap ini pembelajaran tidak lagi berfokus pada teori, melainkan sepenuhnya dilakukan di lahan praktik seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, hingga komunitas (Aufar et al., 2021).

Mahasiswa tidak hanya mengamati, tetapi juga aktif terlibat dalam pemberian asuhan keperawatan, menjalani sistem shift, menyusun laporan asuhan keperawatan, mengikuti diskusi kasus, seminar ilmiah, ujian praktik hingga menghadapi evaluasi klinik. Peran mereka juga semakin mendekati perawat profesional, sehingga tekanan fisik dan emosional meningkat karena dituntut tampil kompeten dalam situasi kerja nyata (Firmawati et al., 2023).

Beban yang dihadapi mahasiswa profesi Ners tidak hanya terbatas pada tuntutan akademik, tetapi juga mencakup tekanan emosional dan fisik yang kompleks. Mereka diharuskan mampu mengambil keputusan klinis secara cepat, bersikap profesional dalam menghadapi pasien dan keluarganya, serta menjalin komunikasi efektif dengan preceptor dan pembimbing akademik (Setyorini et al., 2024). Tekanan tersebut semakin berat karena tanggung jawab mereka langsung berkaitan dengan

keselamatan pasien, meskipun mereka masih dalam proses belajar (Firmawati et al., 2023)

Tekanan yang tinggi dan berlangsung terus-menerus, termasuk tekanan akademik, dapat menimbulkan stres berkepanjangan yang pada akhirnya memicu munculnya kondisi *burnout* (Firmawati et al., 2023). *Burnout* merupakan respons psikologis yang muncul akibat stres emosional dan interpersonal yang terjadi secara berkelanjutan (Sajodin et al., 2022). Yusriyyah et al. (2023) juga menjelaskan bahwa *burnout* terjadi sebagai akibat dari tekanan stres jangka panjang, khususnya ketika individu tidak memiliki strategi koping yang memadai. Hal ini sejalan dengan temuan Vizoso et al. (2019) yang menemukan bahwa stres akademik yang berlangsung secara kronis dapat memicu *burnout* pada mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan, kondisi ini dikenal sebagai *academic burnout*. yaitu bentuk kelelahan emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik yang terus-menerus, akibat tekanan akademik, perasaan sinis terhadap pembelajaran, serta menurunnya rasa kompetensi dalam menyelesaikan tugas akademik (Gómez-Urquiza et al., 2023). Fenomena *burnout* ini awalnya banyak ditemukan pada profesi pelayanan publik seperti perawat, dokter, dan pekerja sosial, namun seiring berkembangnya penelitian, kasus *burnout* juga semakin sering ditemukan di kalangan pelajar dan mahasiswa khususnya sebagai dampak dari tekanan akademik yang tinggi (Sagita & Meilyawati, 2021).

Penelitian oleh Yusriyyah et al. (2023) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. Meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *burnout* rendah, lebih dari 40% mengalami kelelahan dan merasa tidak kompeten secara akademik, menunjukkan bahwa tekanan akademik yang terus menerus dapat mengganggu kesejahteraan mahasiswa.

Prevalensi global *academic burnout* pada mahasiswa diperkirakan sebesar 55,4% untuk kelelahan emosional, 31,6% untuk sinisme dan 30,9% untuk inefisiensi akademis (Rosales-Ricardo & Ferreira, 2022). Menurut Riskesdas, prevalensi *burnout* di Indonesia mencapai 45% (Kemenkes RI, 2018 dalam Resmi Sari et al., 2023). Prevalensi pada mahasiswa profesi ners yang mengalami *burnout* tingkat sedang sebanyak 43,56% serta dimensi *burnout* tertinggi adalah kelelahan emosional sebanyak 58,97% mahasiswa mengalami *burnout* tingkat tinggi akibat tuntutan akademik dan beban tugas klinik yang tinggi (Hidayati et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa institusi pendidikan profesi Ners menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental selama menjalani praktik klinik. Kelelahan tersebut lebih banyak dikaitkan dengan tekanan akademik seperti banyaknya tugas, responsi mendadak, dan target pencapaian yang tinggi, dibandingkan beban praktik klinik itu sendiri. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik, seperti olahraga ringan, terkadang digunakan untuk meredakan stres, meskipun pelaksanaannya tidak rutin

karena keterbatasan waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan dan tekanan akademik merupakan kondisi nyata yang dialami mahasiswa profesi, serta mengindikasikan adanya potensi peran aktivitas fisik dalam pengelolaan *burnout*.

Burnout yang dialami mahasiswa selama pembelajaran klinik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kinerja akademik, serta kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan mahasiswa profesi ners. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi, meningkatkan sikap sinis, memicu frustrasi serta menurunkan kepercayaan diri (Wardani, L. M. I., & Pitensah, C. N., 2021). Jika tidak segera ditangani, *burnout* dapat berkembang menjadi depresi dan masalah kesehatan yang lebih serius, termasuk risiko tindakan bunuh diri atau strategi koping yang kurang adaptif (Sajodin et al., 2022).

Burnout juga dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, karena individu yang mengalaminya sering merasa lelah dan kehilangan energi untuk bergerak (Mincarone et al., 2024). Padahal aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung terciptanya gaya hidup yang sehat (Fathur et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa minimnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap berbagai jenis penyakit. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin diketahui mampu memperkuat kondisi fisik, menjaga fungsi kognitif, meningkatkan kualitas tidur, serta

menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolik lainnya (Fathur et al., 2024; Paritonang et al., 2022).

Aktivitas fisik juga diketahui memiliki manfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental melalui pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin, yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan relaksasi (Khosravi, 2021).

Sebagai panduan umum, WHO merekomendasikan agar orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, atau aktivitas berat selama 75–150 menit per minggu (Aryantara et al., 2023). Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak diketahui, kenyataannya masih banyak individu yang belum mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian oleh Saridi et al. (2019) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik sering kali disebabkan oleh terbatasnya waktu luang, padatnya aktivitas harian, dan kelelahan akibat beban kerja. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, seperti menurunnya energi, terganggunya hubungan sosial, dan memburuknya kondisi mental. Kurangnya aktivitas fisik bahkan dapat memperburuk stres yang sudah ada,

sehingga meningkatkan risiko *burnout*, terutama pada individu yang mengalami tekanan psikologis tinggi.

Kurangnya gerakan fisik juga dapat menghambat pelepasan hormon yang berperan dalam kesejahteraan mental, sehingga memperburuk kondisi *burnout* dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lebih lanjut. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berperan sebagai solusi *burnout*, tetapi juga sebagai faktor yang dapat memperburuk atau mencegah *burnout* tergantung pada tingkat aktivitas fisik seseorang (Trisnawati et al., 2022) .

Penelitian oleh Howie et al. (2022) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran, staf, dan dosen di pusat pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan di waktu luang berhubungan dengan risiko *burnout* yang lebih rendah. Mereka yang aktif secara fisik memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami kelelahan emosional baik secara personal maupun terkait pekerjaan. Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kondisi mental yang lebih baik, termasuk menurunnya gejala depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini menekankan bahwa meskipun tenaga kesehatan dan mahasiswa sering melakukan aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar di waktu luang tetap perlu didorong agar manfaat gaya hidup aktif dapat benar-benar dirasakan.

Penelitian Ali et al. (2020) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah risiko *burnout* yang dialami mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Melianasari & Laksono (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara aktivitas fisik dan

burnout akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi, meskipun dengan korelasi yang sangat rendah. Selain itu, penelitian Aqsa & Paskarini (2022) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang baik berhubungan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah pada tenaga kesehatan. Temuan ini diperkuat oleh *systematic review* yang dilakukan oleh Mincarone et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan risiko *burnout* yang lebih rendah pada tenaga kesehatan, dimana individu dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang aktif. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat berkontribusi pada pengurangan *burnout*.

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan *burnout* telah banyak dilakukan, sebagian besar difokuskan pada mahasiswa dari program studi lain atau pada tenaga kesehatan yang sudah bekerja. Belum banyak studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan *academic burnout* pada mahasiswa profesi Ners yang sedang menjalani praktik klinik. Padahal, kelompok ini memiliki tekanan dan tantangan yang berbeda, karena harus menghadapi tuntutan akademik sekaligus menjalani peran langsung di lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat secara lebih spesifik hubungan antara aktivitas fisik dan *academic burnout* pada mahasiswa profesi Ners yang sedang menjalani praktik klinik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan pertanyaan penelitian yang dirancang untuk menentukan arah penelitian serta aspek-aspek yang ingin dikaji atau ditemukan oleh peneliti. Rumusan masalah disusun dalam bentuk kalimat tanya dan berfungsi sebagai panduan dalam menjalankan. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *academic burnout* pada mahasiswa profesi ners di Kota Bandung?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum merupakan pernyataan luas tentang apa yang ingin dicapai oleh penelitian secara keseluruhan. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *burnout* pada mahasiswa profesi ners di kota Bandung.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui aktivitas fisik pada mahasiswa profesi ners di Kota Bandung
- b. Mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa profesi ners di Kota Bandung
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan *academic burnout* pada mahasiswa profesi ners di Kota Bandung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait hubungan antara aktivitas fisik dan *academic burnout* pada mahasiswa profesi Ners. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa profesi Ners.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan masukan bagi institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat melalui dorongan program aktivitas fisik terjadwal sebagai upaya menurunkan risiko *burnout* pada mahasiswa profesi.

b. Bagi Mahasiswa Profesi Ners

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa profesi Ners tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik sebagai bagian dari strategi coping terhadap tekanan akademik, serta mendorong mereka untuk lebih aktif bergerak di tengah padatnya kegiatan praktik klinik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami dan memperluas pembahasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout*.

E. Sistematika Penulisan

Untuk membantu memahami pembahasan dalam skripsi penelitian berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Academic burnout* Pada Mahasiswa Ners di Kota Bandung", disusunlah sistematika penulisan sebagai pedoman. Adapun sistematika tersebut dijelaskan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan sebagai gambar umum isi skripsi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas mengenai teori-teori yang mendukung penelitian, seperti konsep mahasiswa profesi ners, aktivitas fisik, *academic burnout*, serta penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, dalam bab ini juga disusun kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi desain penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data serta etika penelitian yang dipakai ada

penelitian ini

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi penyajian data hasil penelitian serta pembahasannya berdasarkan teori dan temuan sebelumnya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang diberikan berdasarkan temuan yang diperoleh.

MANUSKRIP