

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN  
DALAM JARINGAN (DARING) DI MASA  
PANDEMIC COVID-19**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:  
Salsabila Melianasari  
1810301036

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN  
DALAM JARINGAN (DARING) DI MASA  
PANDEMIC COVID-19**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:  
Salsabila Melianasari  
1810301036

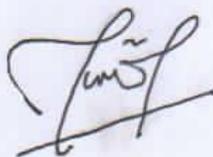
Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Tri Laksono, S.ST.FT., M.S.Pt., AIFO

Tanggal : 24 Agustus 2022

Tanda tangan :



# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (DARING) DI MASA PANDEMIC COVID-19<sup>1</sup>

Salsabila Melianasari<sup>2</sup>, Tri Laksono<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan pendidikan berupa pembelajaran dalam jaringan (daring) dan *work from home* (WFH). Daring merupakan suatu model pembelajaran yang memanfaatkan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi dengan sistem jarak jauh. Penerapan *physical distancing* menyebabkan terbatasnya melakukan aktivitas fisik, mobilitas, dan sosial. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat. Mahasiswa memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. *Burnout* dalam bidang akademik atau biasa dikenal dengan istilah *academic burnout* yang mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan untuk depersonalisasi (*cynism*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*). **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemi covid-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* yang bersifat *deskriptif korelatif*. Metode yang digunakan adalah survei dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 154 mahasiswa fisioterapi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Ada hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemic covid-19. **Kesimpulan:** Hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemi covid-19 memiliki nilai korelasi sebesar -0,160 yang termasuk kategori hubungan sangat rendah dan arah hubungan negatif. **Saran:** Bagi responden diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengatasi *burnout* yang dialami mahasiswa.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, *Akademic Bunout*, Daring, Pandemi Covid-19

**Daftar Pustaka:** 70 References (2012-2022)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENTS' ACADEMIC BURNOUT DURING ONLINE LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC ERA<sup>1</sup>

Salsabila Melianasari<sup>2</sup>, Tri Laksono<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The spread of Coronavirus Disease (Covid-19) encourages the government to issue new education policies in the form of online learning and work from home (WFH). Online learning is a learning model that utilizes information and communication technology facilities with a remote system. The implementation of physical distancing causes limited physical, mobility, and social activities. Physical activity is any form of body movement that causes an increase in the body's caloric needs exceeding the energy needs in a resting state. College students have academic tasks with a higher intensity than students at the school level. Burnout in the academic field or commonly known as academic burnout which refers to stress, burden, or other psychological factors caused by the learning process experienced by students, might lead to several conditions such as emotional exhaustion, a tendency to depersonalize (cynism), and feelings of incompetence (professional efficacy). **Aim:** The study aimed to determine whether there is a relationship between physical activity and academic burnout for students during online learning in the covid-19 pandemic era. **Research Method:** This research is a quantitative descriptive correlative research. The method used is a survey with a cross-sectional approach. The research sample was 154 physiotherapy students based on the inclusion and exclusion criteria. **Findings:** There is a relationship between physical activity and student academic burnout during online learning during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** The relationship between physical activity and student academic burnout during online learning during the covid-19 pandemic has a correlation value of -0.160 which is included in the category of very low relationship and the direction of the relationship is negative. **Suggestion:** Respondents are expected to increase their physical activity and overcome burnout experienced by students.

**Keywords** : Physical Activities, Academic Burnout, Online Learning, COVID-19 Pandemic

**References** : 70 References (2012-2022)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 kita dikejutkan oleh adanya penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Pertama kali dilaporkan pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, Tiongkok dan pertama kali didapatkan kasus positif di Indonesia pada bulan Maret 2020. Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan pendidikan berupa pembelajaran dalam jaringan (daring) sesuai arahan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang tercantum pada surat Mendikbud No. 46962/MPK.A/HK/2020, tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka penyebaran covid-19 pada perguruan tinggi. Kebijakan ini bertujuan untuk membatasi jarak antar individu (*social distancing*) sehingga penyebaran Covid-19 dapat ditekan (Novianti, 2021).

*Physical Activity* / Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh kontraksi otot skelet atau rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengulas tentang aktivitas fisik yang diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan timbulnya gangguan mental selama pandemic. Adanya penyakit dan gangguan mental tersebut membuat system imun melemah dan seseorang akan lebih rentan terkena infeksi. Oleh karena itu, aktifitas fisik dapat membantu untuk meningkatkan system imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi (Callow, *et.al* 2020). Rekomendasi global WHO untuk

kesehatan orang dewasa adalah aktivitas dengan intensitas sedang (atau setara) selama 150 menit per minggu, diukur sebagai gabungan aktivitas fisik yang dilakukan di berbagai domain: perjalanan (berjalan dan bersepeda) dan rekreasi (termasuk olahraga). Durasinya dilakukan minimal 3x/minggu. Setiap harinya minimal 50 menit/hari, berupa warming up 10 menit, 30 menit kegiatan inti, dan 10 menit cooling down. Rekomendasi untuk remaja adalah aktivitas dengan intensitas sedang hingga berat selama 60 menit setiap hari (World Health Organization, 2018).

Seseorang yang tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadi kematian, data kematian tertinggi keempat secara global sebanyak 6% yaitu akibat tidak melakukan aktivitas fisik (WHO, 2017). Secara global, 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif melakukan aktivitas fisik pada tahun 2016. Menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi di Indonesia memiliki kategori aktivitas fisik yang kurang aktif sebesar 35,9% penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.

Dari pembelajaran daring mahasiswa yang sering memanfaatkan ilmu dan teknologi tersebut tentunya berdampak positif bagi mahasiswa. Namun, hal tersebut juga tidak selalu berdampak positif bagi kesehatan. Mahasiswa merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi, yang memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stress, kelelahan secara fisik maupun emosional dan merujuk pada kondisi *burnout*

akademik (Fernandez-Castillo, 2021). Salah satu dampak yang terjadi pada proses pembelajaran dalam jaringan (daring) pada mahasiswa, yaitu *academic burnout*.

*Burnout* dalam bidang akademik atau biasa dikenal dengan istilah *academic burnout*, *school burnout*, atau *student burnout* adalah suatu kondisi dimana seorang pelajar atau mahasiswa merasakan kelelahan karena tuntutan akademik, sehingga munculnya sifat sinis, rasa pesimis dan berkurangnya minat pada pelajaran, berkurangnya semangat dalam mengerjakan tugas serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar atau mahasiswa.

*Academic burnout* mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan untuk depersonalisasi (*cynism*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*) (Maslach & Leiter, 2016). Kejenuhan tersebut dirasakan mahasiswa berupa rasa bosan, materi yang disampaikan terlalu monoton, kurang menggunakan media yang lain seperti video atau film, tidak bisa bertemu teman secara langsung, banyak tugas yang diberikan dalam satu mata kuliah, sistem dan komunikasi yang kurang efektif sehingga mempengaruhi pemahaman mahasiswa terhadap materi (Soegijapranata, 2020).

Sekitar 49 % mahasiswa pendidikan kedokteran di USA dan sekitar 28-61% di Australia mengalami burnout (Ishak *et.al* 2013). Faktor yang mempengaruhi terjadinya burnout pada mahasiswa pendidikan kedokteran dikarenakan oleh stress akademik yang tinggi, lingkungan pendidikan yang kompetitif, factor kurikulum pendidikan, dan kurangnya waktu tidur. Berkaitan dengan tuntutan akademik, bahwa

tingkat stres belajar siswa selama pandemi covid-19 pada 39 siswa atau 13% siswa berada di level tinggi, 225 siswa atau 75% berada di level sedang, dan terdapat 36 siswa atau 12% berada di level rendah (Harahap *et.al* 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19, sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik saat belajar daring/online. Dengan begitu, maka tingkat stress yang dialami mahasiswa tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami *burnout*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Khosravi *et.al* 2021), dengan judul “*Understanding the influence of high novelty-seeking on academic burnout: Moderating effect of physical activity*” didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik berperan penting pada *academic burnout* dan dapat diangkat sebagai pengobatan dan pencegahan *academic burnout*. Sedangkan pada penelitian (Khosravi 2021), dengan judul “*Burnout among Iranian medical students: Prevalence and its relationship to personality dimensions and physical activity*” didapatkan hasil bahwa penelitian tersebut masih belum jelas tentang aktivitas fisik yang rendah dikaitkan dengan tingkat kelelahan akademik atau *academic burnout* yang tinggi pada mahasiswa kedokteran Iran sehingga perlu investigasi lebih lanjut untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout*.

Salah satu tenaga kesehatan yang berhubungan dengan fisik serta mental individu adalah fisioterapis.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul Hubungan aktivitas fisik dengan *academic burnout* mahasiswa

selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemic covid-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* yang bersifat *deskriptif korelatif*. Metode yang digunakan adalah survei dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan model *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 154 mahasiswa fisioterapi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Alat ukur aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan alat ukur *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) menggunakan kuisioner melalui *google form*. Pengukuran tersebut akan dianalisis menggunakan program komputer berupa SPSS. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas

fisik. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic burnout*. Etika dalam penelitian ini adalah peneliti memperhatikan persetujuan responden, kerahasiaan data responden, keamanan responden dan bertindak.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diperoleh sampel 154 responden mahasiswa S-1 Fisioterapi semester 2, 4, 6 dan 8 Universitas 'Aisyiyah' Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemic covid-19.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, IMT, Semester, IPAQ, dan MBI-SS.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
18	6	3,9%
19	3	1,9%
20	13	8,4%
21	57	37%
22	61	39,6%
23	11	7,1%
24	1	0,6%
25	2	1,3%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	35	22,7%
Perempuan	119	77,3%
<b>IMT</b>		
Kurus	20	13%
Normal	85	55,2%
BB Berlebih	31	20,1%
Obesitas 1	12	7,8%
Obesitas 2	6	3,9%

<b>Semester</b>		
2	7	4,5%
4	10	6,5%
6	49	31,8%
8	88	57,1%
<b>IPAQ</b>		
Aktivitas fisik sedang (600-3000 MET)	154	100%
<b>MBI-SS</b>		
24	6	3,9%
28	3	1,9%
31	13	8,4%
32	57	37%
33	61	39,6%
34	11	7,1%
35	1	0,6%
36	2	1,3%
37	2	1,3%
38	3	1,9%
39	9	5,8%
40	11	7,1%
41	9	5,8%
42	15	9,7%
43	7	4,5%
44	6	3,9%
45	8	5,2%
46	6	3,9%
47	7	4,5%
48	6	3,9%
49	3	1,9%
50	2	1,3%
51	5	3,2%
52	5	3,2%
53	6	3,9%
54	7	4,5%
55	1	0,6%
56	2	1,3%
58	4	2,6%
59	1	0,6%
60	3	1,9%
63	3	1,9%
64	1	0,6%
65	3	1,9%
66	1	0,6%
69	1	0,6%
70	2	1,3%
Total	100	100%



**unisa**  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 2  
Rata-Rata Tingkat *Academic Burnout*

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Exhaustion</i>	14.28	5	2,85
<i>Cynicism</i>	8.45	4	2,11
<i>Reduce_Professional_Efficacy</i>	23.32	6	3,89

Tabel 3  
Pembagian Mean Dengan Jumlah Item Tiap Aspek *Academic*

Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Exhaustion</i>	154	3	30	14.28	4.863
<i>Cynicism</i>	154	0	21	8.45	5.335
<i>Reduce of Professional Efficacy</i>	154	2	35	23.32	5.784
Valid N (listwise)	154				

Tabel 4  
Analisis Korelasi *Spearman's rho* Aktivitas Fisik dengan *Academic Burnout*

Variabel	p-value	<i>Correlation Coefficient</i>
Aktivitas fisik	.048	-0,160
<i>Akademic Burnout</i>		

Hasil Tabel 1 karakteristik responden mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta banyak menunjukkan pada usia 22 tahun 61 responden (39,6%) dan yang paling sedikit di usia 24 tahun yaitu hanya 1 responden (0,6%). Usia rata-rata mahasiswa yang menjadi responden, direkomendasikan untuk

meningkatkan aktivitas fisik. Karena pada usia ini, penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik dalam menjalani kehidupan keseharian, dimana pada usia ini merupakan usia meningkatnya produktivitas akibat perkuliahan dan kegiatan non akademis lainnya. Usia memengaruhi ketahanan tubuh dan kapasitas kerja

seseorang yang berakibat pada kelelahan.

Hasil karakteristik responden mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta banyak menunjukkan berjenis kelamin perempuan, sebanyak 119 responden (77,3%) dan disusul dengan laki-laki sebanyak 35 responden (22,7%). Jenis kelamin atau gender menunjukkan pada sesuatu yang berhubungan dengan peran tingkah laku, kecenderungan karakteristik, kepribadian dan atribut lain yang mendefinisikan seorang laki-laki atau perempuan. Jumlah dan juga hasil dari responden ini juga didukung karena peneliti berjenis kelamin perempuan maka lingkup perkenalan dan pertemanan lebih didominasi dengan perempuan.

Hasil karakteristik IMT mayoritas didapatkan data sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh dengan kategori normal sebanyak 85 responden (55,2%). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nilai IMT antara lain aktivitas fisik, kebiasaan makan, citra tubuh dan asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh manusia (Fatma dkk, 2013).

Pada penelitian ini, responden yang digunakan adalah responden yang masuk ke prodi/jurusan fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini didominasi responden dengan semester 8 yaitu sebanyak 88 responden (57,1%) dan paling sedikit dari semester 2 yaitu sebanyak 7 responden.

Hasil analisa univariat pada responden mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan data responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (600-

3000 MET) sebanyak 154 responden (100%). Pandemi covid-19 mengakibatkan banyak hal terutama dalam hal perubahan kebiasaan antara lain adanya pengaturan menjaga jarak / social distancing serta terus berada dalam rumah hingga waktu yang tidak dapat ditentukan.

Hasil analisa univariat pada responden mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa dari seluruh responden sebagian besar memiliki nilai score 33 yang berjumlah 61 orang (39,6%). Semakin tinggi skor *burnout* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami *burnout*, sebaliknya semakin rendah skor *burnout* maka semakin rendah pula kecenderungan *burnout* pada mahasiswa.

Aspek yang paling besar pada variabel *academic burnout* adalah aspek *Reduce of Professional Efficacy* yaitu sebesar 3,89. Sedangkan aspek yang memiliki nilai yang paling kecil adalah aspek *cynicism*, yaitu sebesar 2,11.

Berdasarkan tabel 4 melihat signifikansi hubungan antara Aktivitas Fisik dengan *Academic Burnout*, diperoleh p-value sebesar 0.048 berarti nilai signifikansi 0.048 lebih kecil dari 0,05 ( $< 0,05$ ) maka dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik terhadap *Academic Burnout* mahasiswa. Tingkat kekuatan hubungan diperoleh angka koefisiensi korelasi -0.160 yang artinya tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* dapat dikatakan korelasi sangat rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan korelasi kearah negative, artinya apabila aktivitas

fisik meningkat maka tingkat *academic burnout* menurun.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil yang signifikan yaitu terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan *Academic Burnout*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosales-Ricardo & Ferreira, 2022) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik berupa aerobik maupun kekuatan dengan *academic burnout* mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh (Souza et al., 2021) dimana terdapat tanda-tanda burnout sebesar 40,4% dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik terhadap *academic burnout* mahasiswa dalam 3 dimensinya.

Dalam proses perkuliahan, mahasiswa mendapatkan materi dan tugas yang diberikan oleh dosen dalam sistem daring. Adanya sistem daring menjadi sebuah tuntutan pendidikan di masa digital yang membuat mahasiswa belum terbiasa mengkombinasikan metode belajar tersebut, akhirnya banyak mahasiswa cenderung mengalami kejenuhan (*burnout*) (Herawati dkk, 2020). Beban akademik yang berlebihan akan menimbulkan *burnout* pada mahasiswa. Kemudian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol tugas yang harus dikerjakan, sehingga mahasiswa cenderung akan mengalami *burnout*. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui tiga mekanisme yaitu fisiologis, psikologis, dan imun. Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan berdasarkan mekanisme fisiologis antara lain meningkatkan *hormone endorfin* yang berhubungan dengan perasaan positif

sehingga dapat meningkatkan suasana hati, peningkatan suhu tubuh khususnya batang otak akan menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi, meningkatkan *mitokondriogenesis* dimana mitokondria berperan dalam neuroplastisitas yang berfungsi untuk adaptasi terhadap *stress*, meningkatkan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang memiliki efek yang sama dengan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRI) sebagai antidepresan. Mekanisme psikologis yang terjadi pada aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengalihan dari pikiran negatif dan timbulnya kepercayaan diri (Amana et al., 2021).

*Academic burnout* telah terjadi dilihat dari nilai 3 dimensi yaitu *exhaustion*, *Cynicism*, *professional efficacy*, serta telah terjadi hilangnya rasa percaya diri dalam kemampuan akademik, tidak mampu konsentrasi dalam menerima pelajaran, sering merasa kelelahan sekalipun cukup istirahat dan selalu bermasalah dalam manajemen waktu. Terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa dapat terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, tugas perkuliahan yang menumpuk karena sering ditunda. Kerentanan mahasiswa terhadap *burnout* telah dilaporkan dalam beberapa penelitian. Stres yang dihasilkan cenderung lebih intens pada pemula, yang masih belum berpengalaman dan kurang percaya diri, dan dengan demikian kelelahan emosional dan kelelahan akan terkendali.

Menurunkan tingkat *academic burnout* responden perlu untuk meningkatkan *hormone endorphine*, *endorphin* merupakan suatu *hormone* yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari pada saat manusia merasa bahagia dan mendapat istirahat yang cukup. Meningkatkan *hormone*

*endorphine* dapat dilakukan dengan: melakukan aktifitas fisik, luangkan waktu untuk kegiatan sosial, jauhi permasalahan/ berteman baik dengan teman sekelas, hindari menunda penyelesaian tugas dan dapat juga dianjurkan melakukan *staycations*, sesuai dengan anjuran kondisi saat ini untuk membatasi mobilisasi dan menjauhi kerumunan serta memberikan waktu pikiran untuk beristirahat (Novianti, 2021).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Selama Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Di Masa Pandemi Covid-19.

### SARAN

Dari simpulan yang dikemukakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden, diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan referensi bagi responden dalam menjaga pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup.
2. Bagi Fisioterapi, diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai tambahan pengetahuan dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif terhadap aktivitas fisik mahasiswa yang dikaitkan dengan *Academic Burnout*.

### DAFTAR PUSTAKA

Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada

mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>

Callow, Daniel D., Arnold-Nedimala, Naomi A., Jordan, Leslie S., Pena, Gabriel S., Won, Junyeon, Woodard, John L., & Smith, J. Carson. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive The COVID-19 Pandemic. *American Journal Of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>

Fernandez-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in spain during and after the covid-19 lockdown. *Frontier in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>

Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & Pratiwi, C. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis

- Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*.
- Ishak W, Nikravesh R, Lederer S, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach*. Aug;10(4):242-5. doi: 10.1111/tct.12014. PMID: 23834570.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Khosravi, M. (2021). Burnout among Iranian medical students: Prevalence and its relationship to personality dimensions and physical activity. *European Journal of Translational Myology*, 31(1). <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.9411>
- Khosravi, M., Mirbahaadin, M., & Kasaeiyan, R. (2020). Understanding the influence of high novelty-seeking on academic burnout: Moderating effect of physical activity. *European Journal of Translational Myology*, 30(2), 318–324. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2020.8722>
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). *Understanding The Burnout Experience: recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103-11. <https://doi.org/doi:10.1002/wps.2031>
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>
- Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students. *MEDICC Review*, 24(1), 36–39. <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>
- Souza, R. O. de, Ricardo Guilherme, F., Elias, R. G. M., dos Reis, L. L., Garbin de Souza, O. A., Robert Ferrer, M., dos Santos, S. L. C., & Osiecki, R. (2021). Associated Determinants Between Evidence of Burnout, Physical Activity, and Health Behaviors of University Students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(October). <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.733309>
- WHO. (2018). Physical Aktivity. Available At: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/falls>.