



PERAN KUALITAS SPIRITUAL SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA KESEHATAN

Mawardi^{1*}, Ambar Winarti², Agus Murtana²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Ir. Soekarno KM. 1, Buntalan, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah 57419, Indonesia

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Ir. Soekarno KM. 1, Buntalan, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah 57419, Indonesia

*mawardimawardi638@gmail.com

Mahasiswa kesehatan merupakan kelompok yang rentan mengalami *academic burnout* akibat tingginya tuntutan akademik, beban praktik klinik, serta tekanan evaluasi kompetensi yang berkelanjutan. Faktor internal yang diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout adalah kualitas spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kualitas spiritual sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan. Penelitian kuantitatif analitik ini dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 120 mahasiswa kesehatan yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Spiritual Well-Being Scale (SWBS) untuk mengukur kualitas spiritual dan MBI-SS. Hasil uji reliabilitas instrumen Spiritual Well-Being Scale (SWBS) dengan nilai Cronbach's alpha total sebesar 0,89–0,94. Sementara itu, MBI-SS menunjukkan reliabilitas internal yang memadai dengan nilai Cronbach's alpha pada subskala emotional exhaustion sebesar 0,837, cynicism sebesar 0,869, dan academic efficacy sebesar 0,881. Analisis data meliputi analisis univariat dan uji regresi linear untuk mengetahui kontribusi kualitas spiritual dalam memprediksi tingkat burnout dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas spiritual dalam kategori tinggi (54,2%). Sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* kategori sedang (57,5%), sedangkan 18,3% responden berada pada kategori burnout tinggi. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan $r = -0,487$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Analisis regresi linear sederhana $\beta = -0,431$; $p = 0,000$. Maka disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas spiritual dan *academic burnout*.

Kata kunci: *academic burnout*; faktor protektif; kesehatan mental; kualitas spiritual; mahasiswa kesehatan

THE ROLE OF SPIRITUAL QUALITY AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST ACADEMIC BURNOUT IN HEALTH CARE STUDENTS

Healthcare students are a group vulnerable to academic burnout due to high academic demands, clinical practice burdens, and the pressure of continuous competency evaluation. Spiritual quality is a suspected protective factor against burnout. This study aims to analyze the role of spiritual quality as a protective factor against academic burnout in healthcare students. This quantitative analytical study used a cross-sectional approach. The study sample consisted of 120 healthcare students selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) to measure spiritual quality and the MBI-SS. The reliability test results for the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) showed a total Cronbach's alpha value of 0.89–0.94. Meanwhile, the MBI-SS demonstrated adequate internal reliability with Cronbach's alpha values for the emotional exhaustion subscale of 0.837, cynicism of 0.869, and academic efficacy of 0.881. Data analysis included univariate analysis and linear regression testing to determine the contribution of spiritual quality in predicting burnout levels with a significance level of $p < 0.05$. These results indicate that more than half of respondents had high spiritual quality (54.2%). Most students experienced moderate academic burnout (57.5%), while 18.3% of respondents were in the high burnout category. The Pearson correlation test results showed $r = -0.487$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Simple linear regression analysis $\beta = -0.431$; $p = 0.000$. Therefore, it was concluded that there is a statistically significant relationship between spiritual quality and academic burnout.

Keywords: academic burnout; health students; mental health; protective factors; spiritual quality

PENDAHULUAN

Mahasiswa bidang kesehatan merupakan kelompok akademik yang memiliki beban pembelajaran lebih kompleks dibandingkan disiplin ilmu lainnya (Situmorang, 2022). Selain tuntutan teori, mahasiswa kesehatan juga harus mengikuti praktik laboratorium, praktik klinik, target kompetensi profesional, serta evaluasi berkelanjutan yang menuntut ketelitian dan ketahanan mental (Maysarah et al., 2024). Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menimbulkan stres kronis pada konsep dirinya yang dapat berkembang menjadi *academic burnout* (Liu et al., 2023).

Konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang siapa diri mereka, bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka menilai karakteristik, kemampuan, dan nilai-nilai mereka (Nurhidayati et al., 2023). Sedangkan konsep burnout pertama kali diperkenalkan dalam konteks pekerjaan oleh Christina Maslach sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Dalam konteks pendidikan, konsep ini diadaptasi oleh Wilmar Schaufeli melalui *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)*, yang mengidentifikasi tiga dimensi utama burnout akademik, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis terhadap studi (*cynicism*), dan penurunan efektivitas akademik (*reduced academic efficacy*) (Bendesa et al., 2025).

Angka kejadian *academic burnout* disampaikan dalam sebuah studi Liu et al., (2023) di China menyatakan dari antara 23.000 mahasiswa melaporkan bahwa sekitar 59,9% responden mengalami *academic burnout*. Hasil studi sebelumnya menyatakan terdapat skor total kelelahan akademik siswa adalah 40,73 (\pm 10,12) poin. Skor untuk penurunan prestasi pribadi, kelelahan emosional, dan sinisme masing-masing adalah 23,63 (\pm 6,55), 11,20 (\pm 6,05), dan 5,91 (\pm 5,31). Siswa yang mengalami kelelahan akademik mencapai 59,9% (13.753/22.983). Siswa laki-laki memiliki skor kelelahan yang lebih tinggi daripada siswa perempuan, siswa kelas atas memiliki skor kelelahan yang lebih tinggi daripada siswa kelas bawah, dan siswa yang merokok memiliki kelelahan yang lebih tinggi daripada bukan perokok selama jam sekolah (Liu et al., 2023).

Melihat hasil penelitian yang ada nampak lebih dari separuh siswa mengalami kelelahan seperti jenis kelamin, tingkat kelas, biaya hidup bulanan, merokok, tingkat pendidikan orang tua, tekanan belajar dan hidup, serta minat terhadap pengetahuan profesional. Hasil penelitian dari Bendesa et al., (2025) menyatakan mayoritas responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar memiliki kualitas tidur buruk (68.7%), tingkat stres ringan (45.8%), *academic burnout* rendah (66.3%), dan kecanduan smartphone (65.1%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p=0.001$), *academic burnout* dengan kualitas tidur ($p=0.001$), dan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur ($p=0.001$). Simpulan pada hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres, *academic burnout*, dan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar (Bendesa et al., 2025). Penyebab *academic burnout* sering muncul sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, dan ekspektasi diri yang berlebihan. Kondisi ini dapat menurunkan performa, motivasi, serta kesehatan psikologis mahasiswa (Ghazwani et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran, keperawatan, kebidanan, dan kesehatan masyarakat memiliki prevalensi *academic burnout* yang relatif tinggi. Burnout pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berhubungan dengan gangguan kecemasan, depresi, rendahnya motivasi belajar, bahkan risiko putus studi (Verenisa et al., 2021). Kondisi ini menjadi perhatian serius dalam upaya peningkatan kualitas lulusan tenaga kesehatan yang kompeten dan berdaya tahan tinggi.

Di sisi lain, faktor protektif internal mahasiswa masih relatif kurang dieksplorasi secara komprehensif. Salah satu faktor yang berpotensi berperan sebagai pelindung terhadap stres dan burnout adalah kualitas spiritual (Maulana, 2022). Spiritualitas tidak terbatas pada praktik keagamaan formal, melainkan mencakup makna hidup, nilai-nilai personal, harapan, serta hubungan transendental yang memberikan rasa tujuan dan ketenangan batin. Konsep kesejahteraan spiritual banyak dirujuk melalui *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)* yang dikembangkan oleh Raymond Paloutzian dan Craig Ellison, yang membagi spiritual well-being menjadi dimensi religius dan eksistensial (Narmiyati et al., 2021).

Mahasiswa dengan kualitas spiritual yang baik cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, resiliensi yang lebih kuat, serta kemampuan memaknai tekanan akademik secara positif (Drianus, 2021). Dalam perspektif psikologi kesehatan, spiritualitas berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan terhadap stress (Rahman, 2020), (Wajdi, 2022). Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran kualitas spiritual sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan di Indonesia masih terbatas. Keterbatasan bukti empiris ini menyebabkan belum optimalnya pengembangan program promotif dan preventif berbasis spiritual dalam sistem pendidikan tinggi kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi sejauh mana kualitas spiritual berperan dalam menurunkan risiko *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan.

Penelitian ini memiliki urgensi yang kuat baik secara akademik maupun praktis. Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan/psikologi kesehatan khususnya dalam memahami faktor protektif internal terhadap *academic burnout* (Yusefi et al., 2025). Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada faktor risiko eksternal seperti beban akademik dan tekanan klinik, sementara faktor protektif berbasis spiritualitas masih relatif kurang dikaji secara empiris dalam konteks mahasiswa kesehatan di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa kesehatan. Apabila kualitas spiritual terbukti berperan sebagai faktor protektif, maka institusi pendidikan dapat mengembangkan pendekatan pembinaan berbasis spiritual well-being sebagai bagian dari strategi pencegahan burnout. Hal ini sejalan dengan upaya peningkatan mutu lulusan tenaga kesehatan yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental yang baik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis dalam mendukung penguatan kesehatan mental mahasiswa serta peningkatan kualitas pendidikan tenaga kesehatan secara berkelanjutan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran kualitas spiritual sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih untuk menguji secara empiris peran kualitas spiritual sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan melalui analisis hubungan dan kontribusi prediktif antarvariabel. Secara konseptual, penelitian ini mengacu pada teori burnout dari Christina Maslach yang menekankan dimensi kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan efektivitas diri, serta pengembangan model *student burnout* oleh Wilmar Schaufeli (De Luna & Wang, 2021). Sementara itu, konsep kualitas spiritual merujuk pada kesejahteraan spiritual yang diukur menggunakan *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)* dari Raymond Paloutzian dan Craig Ellison.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)* dan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)*. *SWBS* memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha total sebesar 0,89–0,94. Sementara itu, *MBI-SS* menunjukkan reliabilitas internal yang memadai dengan nilai Cronbach's alpha pada subskala emotional

exhaustion sebesar 0,837, cynicism sebesar 0,869, dan academic efficacy sebesar 0,881. Kedua instrumen telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur kualitas spiritual dan academic burnout pada populasi mahasiswa. Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya risiko *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan serta belum optimalnya pemanfaatan faktor protektif internal, khususnya kualitas spiritual. Berikut strategi pemecahan masalah yang akan dilakukan (1) melakukan identifikasi dengan pengukuran tingkat *academic burnout* menggunakan instrumen MBI-SS untuk memperoleh gambaran objektif kondisi mahasiswa kesehatan. (2) Mengukur tingkat kualitas spiritual mahasiswa menggunakan SWBS untuk mengetahui kondisi kesejahteraan spiritual responden. (3) Melakukan analisis Kontribusi Prediktif dengan analisis regresi untuk mengetahui apakah kualitas spiritual berperan signifikan terhadap *academic burnout* serta seberapa besar kontribusi variabel spiritual dalam menurunkan risiko burnout.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa kesehatan yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rerata usia mahasiswa adalah $20,56 \pm 1,48$ tahun, dengan rentang usia 18–24 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 orang (76,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 28 orang (23,3%). Berdasarkan program studi, responden berasal dari keperawatan, kebidanan, kesehatan masyarakat, dan farmasi, dengan mayoritas berada pada semester 4–6.

Kualitas Spiritual Mahasiswa Kesehatan

Berdasarkan hasil pengukuran kualitas spiritual menggunakan instrumen Spiritual Well-Being Scale (SWBS), diperoleh distribusi sebagai berikut:

Tabel 1.
Spiritual Well-Being Scale (SWBS)

Kualitas Spiritual	f	%
Rendah	12	10,00
Sedang	43	35,80
Tinggi	65	54,20

Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas spiritual dalam kategori tinggi (54,2%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menemukan makna hidup, mempertahankan hubungan spiritual yang positif, serta menggunakan nilai-nilai spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Academic Burnout pada Mahasiswa Kesehatan

Tabel 2.
Hasil Pengukuran Academic Burnout

Tingkat Academic Burnout	f	%
Rendah	12	10,00
Sedang	43	35,80
Tinggi	65	54,20

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar mahasiswa mengalami academic burnout kategori sedang (57,5%), sedangkan 18,3% responden berada pada kategori burnout tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan masih menghadapi tekanan akademik yang cukup besar sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap proses pembelajaran, dan penurunan efikasi akademik.

Hubungan Kualitas Spiritual dengan Academic Burnout

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas spiritual dan academic burnout. Hasil analisis diperoleh nilai $r = -0,487$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas spiritual mahasiswa, maka semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami. Sebaliknya,

mahasiswa dengan kualitas spiritual yang rendah cenderung lebih rentan mengalami burnout akademik.

Tabel 3.

Tabulasi Silang Kualitas Spiritual dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Kesehatan (n = 120)

Kualitas Spiritual	Academic Burnout Rendah f (%)	Academic Burnout Sedang f (%)	Academic Burnout Tinggi f (%)	Total n (%)
Rendah	1 (0,83)	3 (2,50)	8 (6,67)	12 (10)
Sedang	4 (3,33)	23 (19,17)	16 (13,33)	43 (35,83)
Tinggi	38 (31,67)	17 (14,17)	10 (8,3)	65 (54,17)

uji korelasi Pearson ($r = -0,487$; $p = 0,000$).

regresi linear ($\beta = -0,431$; $p = 0,000$), koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,237

Analisis Peran Kualitas Spiritual terhadap Academic Burnout

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui kontribusi kualitas spiritual terhadap academic burnout. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas spiritual berpengaruh signifikan terhadap academic burnout ($\beta = -0,431$; $p = 0,000$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,237 menunjukkan bahwa kualitas spiritual mampu menjelaskan 23,7% variasi academic burnout pada mahasiswa kesehatan. Sementara itu, 76,3% variasi academic burnout dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti beban akademik, dukungan sosial, kemampuan coping, resiliensi, manajemen waktu, dan kondisi psikologis individu.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan memiliki kualitas spiritual yang tinggi. Tingginya kualitas spiritual dapat menjadi sumber daya internal yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Spiritualitas memungkinkan individu memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, rasa syukur, optimisme, serta keyakinan bahwa setiap tantangan memiliki makna yang dapat dipelajari (Octaviani, 2022). Di sisi lain, sebagian besar responden mengalami academic burnout pada kategori sedang. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa kesehatan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti padatnya jadwal perkuliahan, tugas akademik, praktik laboratorium, praktik klinik, serta tuntutan untuk mencapai kompetensi profesional tertentu. Apabila tidak dikelola dengan baik, berbagai tuntutan tersebut dapat memicu kelelahan emosional dan psikologis (Andini et al., 2023).

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas spiritual dan academic burnout. Mahasiswa dengan kualitas spiritual yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih mampu memaknai pengalaman sulit secara positif, serta memiliki strategi coping yang lebih adaptif. Kondisi tersebut dapat mengurangi risiko munculnya kelelahan akademik (Timiyatun et al., 2021). Temuan ini mendukung konsep bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga mencakup aspek pencarian makna hidup, harapan, kedamaian batin, dan hubungan yang harmonis dengan diri sendiri maupun orang lain (Maulana, 2022).

Penelitian ini juga menemukan bahwa kualitas spiritual berhubungan negatif dengan academic burnout. Mahasiswa yang memiliki kualitas spiritual tinggi cenderung mampu memaknai tantangan akademik secara lebih positif, memiliki harapan yang lebih baik terhadap masa depan, serta menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Spiritualitas memberikan sumber kekuatan internal yang membantu individu menghadapi berbagai stresor akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berperan sebagai faktor

protektif terhadap burnout melalui peningkatan makna hidup, optimisme, dan pengalaman spiritual sehari-hari. Mahasiswa dengan spiritual well-being yang baik dilaporkan memiliki tingkat kelelahan emosional dan sinisme yang lebih rendah, serta efikasi akademik yang lebih tinggi (Amal et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan spiritual tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik. Spiritualitas membantu mahasiswa membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik (Husaeni & Haris, 2020). Pada mahasiswa kesehatan, spiritualitas dapat diwujudkan melalui praktik ibadah rutin, refleksi diri, rasa syukur, pencarian makna dalam proses belajar, serta keyakinan bahwa setiap tantangan akademik merupakan bagian dari proses pengembangan diri. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa untuk memandang kesulitan sebagai pengalaman yang dapat dipelajari, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan keputusasaan (Fajriyati et al., 2022). Meskipun demikian, kualitas spiritual bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi academic burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 70% variasi burnout dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, upaya pencegahan burnout pada mahasiswa kesehatan perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan spiritual, peningkatan resiliensi, penyediaan layanan konseling, pengembangan keterampilan manajemen stres, serta penciptaan lingkungan akademik yang suportif (Andini et al., 2023).

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kualitas spiritual merupakan faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa kesehatan. Integrasi program pengembangan spiritual dalam kegiatan kemahasiswaan dan layanan kesehatan jiwa di perguruan tinggi dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk menurunkan risiko academic burnout (Azizah & Haerudin, 2021). Ketika mahasiswa mampu memandang proses pendidikan sebagai bagian dari pengembangan diri dan bentuk pengabdian profesi, tekanan akademik yang dialami menjadi lebih mudah untuk dihadapi (Bunyamin, 2021). Meskipun demikian, kontribusi kualitas spiritual terhadap academic burnout dalam penelitian ini hanya sebesar 23,7%. Hal ini menunjukkan bahwa burnout merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, upaya pencegahan burnout pada mahasiswa kesehatan perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan spiritual, penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, peningkatan dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan akademik yang lebih suportif (Octaviani, 2022). Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa institusi pendidikan kesehatan perlu mempertimbangkan pengembangan program yang mendukung pertumbuhan spiritual mahasiswa sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental. Program refleksi diri, konseling spiritual, kegiatan pembinaan karakter, serta penguatan nilai-nilai profesional dapat menjadi strategi yang berkontribusi dalam menurunkan risiko academic burnout pada mahasiswa kesehatan.

Fenomena *academic burnout* telah banyak diteliti dalam dua dekade terakhir, terutama pada mahasiswa keperawatan. Berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kesehatan karena beban akademik dan klinik yang intensif. Telah banyak penelitian terdahulu umumnya berfokus pada faktor risiko eksternal (beban akademik, tekanan klinik, tuntutan kompetensi), faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan resiliensi serta melihat hubungan burnout dengan prestasi akademik dan kesejahteraan mental. Sementara itu, kajian mengenai spiritualitas lebih banyak dikaitkan dengan kesehatan mental secara umum, seperti depresi, kecemasan, dan kualitas hidup.

Konsep kesejahteraan spiritual yang dikembangkan melalui *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)* oleh Raymond Paloutzian dan Craig Ellison telah digunakan luas dalam penelitian psikologi kesehatan. Namun, integrasi langsung antara kualitas spiritual dan *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan, khususnya dalam konteks Indonesia, masih relatif terbatas. Sebagian penelitian

internasional memang mulai mengidentifikasi spiritual coping sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, tetapi belum banyak yang memosisikan kualitas spiritual sebagai prediktor utama dalam model protektif burnout. Selain itu, penelitian di Indonesia cenderung masih bersifat deskriptif atau korelasional sederhana tanpa pengembangan model prediktif yang aplikatif. Dengan demikian, terdapat celah penelitian (research gap) berupa minimnya studi yang secara spesifik menguji kualitas spiritual sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan, terbatasnya model prediktif berbasis spiritual well-being dalam konteks pendidikan tinggi kesehatan serta kurangnya rekomendasi aplikatif berbasis hasil empiris untuk pencegahan burnout. Pendidikan menjadi salah satu sektor yang sangat penting dan prioritas utama dalam memajukan bangsa di masa depan guna menciptakan individu yang berkualitas dan beradab (Jayanti et al., 2022).

Keunggulan pemecahan masalah yang ditawarkan dalam penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian sebelumnya melalui beberapa keunggulan berikut yaitu sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada faktor risiko burnout. Penelitian ini menekankan pendekatan protektif dengan mengidentifikasi kualitas spiritual sebagai variabel pelindung (protective factor), sehingga orientasinya lebih preventif dan solutif. Penelitian ini tidak berhenti pada uji hubungan, tetapi menggunakan analisis regresi untuk mengukur kontribusi kualitas spiritual dalam memprediksi *academic burnout*. Hal ini menghasilkan model dasar yang dapat dikembangkan menjadi intervensi pada penelitian lanjutan. Penelitian ini mengintegrasikan teori burnout dari Maslach–Schaufeli dengan teori spiritual well-being dari Paloutzian–Ellison, sehingga menghasilkan pendekatan multidimensional dalam memahami burnout mahasiswa kesehatan serta studi ini berfokus pada mahasiswa kesehatan yang memiliki karakteristik tekanan akademik unik. Konteks lokal Indonesia memberikan kontribusi empiris yang relevan untuk pengembangan kebijakan pendidikan kesehatan.

Kebaruan penelitian ini dapat dilihat dari beberapa aspek. Pada aspek konseptual penelitian ini memosisikan kualitas spiritual secara eksplisit sebagai faktor protektif utama terhadap *academic burnout*, bukan sekadar variabel pendukung atau variabel kontrol. Hal ini memperluas perspektif burnout dari pendekatan stres-akademik menjadi pendekatan kesejahteraan holistik. Kebaruan dari sisi pendekatan yaitu pendekatan penelitian berorientasi pada model promotif-preventif berbasis spiritual well-being. Artinya, hasil penelitian diarahkan pada penyusunan rekomendasi program penguatan spiritual sebagai strategi pencegahan burnout, bukan hanya pelaporan tingkat kejadian. Sedangkan kebaruan dari segi metodologis penelitian ini menggunakan instrumen terstandar internasional (SWBS dan MBI-SS), analisis prediktif (regresi linear), dan ada potensi pengembangan model konseptual protektif.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas spiritual dan *academic burnout*. Kualitas spiritual memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kesehatan. Semakin tinggi kualitas spiritual yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Penguatan aspek spiritual dapat menjadi salah satu pendekatan dalam upaya promosi kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada lingkungan pendidikan kesehatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. I., Zamroni, & Hermanto. (2020). Penguatan Kemampuan Caring Spiritual dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Bagi Kader Warga Peduli Aids (Wpa) Genuksari Semarang. *Proceeding: The 2nd Unissula Nursing Conference (UNC) Sultan Agung Islamic University*, 2(1), 41–46.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester. *JURNAL ILMIAH SULTAN AGUNG*, 2(1), 272–282.

- <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>
- Azizah, F. N., & Haerudin. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Dalam Masalah Kecemasan Pada Pembelajaran Matematika. *MAJU*, 8(2), 624–635.
- Bendesa, I. W. S. A. P., Syuhada, I., Ruqayyah, S., & Kusumadewa, B. S. (2025). Hubungan Tingkat Stres, Academic Burnout, dan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5(7), 3238–3250. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i7.18874>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- De Luna, J. E., & Wang, D. C. (2021). Child Traumatic Stress and the Sacred: Neurobiologically Informed Interventions for Therapists and Parents. *Religions*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/rel12030163>
- Drianus, O. (2021). The Existential-Spiritual of Development of Elderly : Thematic Review & Islamic Interpretation of al-Ashr. *Counselle*, 1(1), 1–19.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Ghazwani, S., Alshowkan, A., & Alsalah, N. (2023). A study of empathy levels among nursing interns : a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 22(226), 1–9. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-023-01381-y>
- Husaeni, H., & Haris, A. (2020). Aspek Spiritualitas dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 960–965. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.445>
- Jayanti, I. T., Cahyo, A. N., Setyaningsih, E., Purnomo, E., Winarti, A., & Mawardi, M. (2022). Penguatan Pendidikan Karakter Religius di TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an) Nurul Yaqin Desa Jagoan. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1). <https://doi.org/10.23917/bkknndik.v4i1.19184>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(317), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Maulana, N. (2022). Hubungan Kecerdasan Spiritual Quetion dan Emosional Quoetion dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020. *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(6), 664–673. <https://doi.org/10.32670/ht.v1i6.1532>
- Maysarah, S., Zahara, C. ita, & Dewi, R. (2024). Gambaran burnout pada siswa SMA negeri modal bangsa arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–740. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18124>
- Narmiyati, Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Dinamika Nilai-Nilai Spiritual Well Being Pada Wanita Tuna Susila Di Panti. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 23–42.
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2023). Konsep Diri Berkorelasi dengan Kesehatan Mental Santri. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61902/triage.v10i2.895>
- Octaviani, N. L. R. (2022). *Hubungan antara spiritualitas dengan kualitas hidup lansia di desa tojan kecamatan klungkung kabupaten klungkung* [INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI DENPASAR]. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_LUH_RIANA_OCTAVIANI.pdf
- Rahman, M. N. (2020). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesiapan Psikologis Dalam Menghadapi bencana* [UNIVERSITAS AIRLANGGA]. https://repository.unair.ac.id/107876/4/4.BAB_I_PENDAHULUAN.pdf
- Situmorang, R. (2022). Pengalaman Clinical Instructor Dalam Proses Pembelajaran Praktik Mahasiswa Keperawatan Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Barat. *Moluccas Health Journal*, 4(1), 73–82. <https://doi.org/10.54639/mhj.v4i1.899>
- Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi perilaku spiritual

dengan tingkat kecemasan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231–238.

Verenisa, A., Suryani, & Siati, A. (2021). Gambaran Self-Injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43–56. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

Wajdi, F. (2022). Penguatan Spiritualitas Islam pada Remaja Muslim di Masa Pandemi. *Satwika Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/satwika.020108> Penguatan

Yusefi, A. R., Beigzadeh, A., & Kaya, F. (2025). Resilience as a predictor of mental health among medical students: a cross-sectional study using PLS-SEM. *BMC Medical Education*, 25(1476), 1–14. <https://doi.org/i> et al. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08063-0>

