

# Perilaku Hidup Sehat dan Kejenuhan Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Rian Ishak Nubatonis, Arthur Huwae\* 

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

 [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

**Submitted:**

2022-07-03


**Revised:**

2022-09-20

**Accepted:**

2022-10-31

**Copyright holder:**

 Nubatonis, R. I., & Huwae, A. (2022)

**This article is under:**



**How to cite:**

Nubatonis, R. I., & Huwae, A. (2022). Perilaku Hidup Sehat dan Kejenuhan Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.306>

**Published by:**

Kuras Institute

**Journal website:**

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

**E-ISSN:**

2656-1050

**ABSTRACT:** *The issue of COVID-19 pandemic has had a very significant impact and impact on the world of education. All academic activities are carried out online, causing students to experience academic burnout. The problem of academic saturation is expected to be handled appropriately by students so as not to risk short-term and long-term achievement. One of the predictable steps that can be taken is implementing healthy lifestyle behaviors. Therefore, this study aims to determine the relationship between healthy lifestyle behavior and student academic burnout during online learning. The method used is quantitative with a correlational design. The participants involved were 154 students using an incidental sampling technique. Measurement of the study using Health Promoting Lifestyle Profile II ( $\alpha = 0.906$ ) and School Burnout Inventory ( $\alpha = 0.760$ ), with data analysis using product moment correlation from Karl Pearson. The results of the study found that there was a negative relationship between healthy lifestyle behavior and student academic burnout during online learning ( $r = -0.149$  with  $sig. = 0.033$ ). These results indicate that the higher the healthy lifestyle behavior applied by students, the problem of academic burnout will be minimized properly.*

**KEYWORDS:** *Academic burnout, healthy lifestyle behavior, online learning*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula, namun kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan kehidupan yang sehat (Walsh, 2011). Ditambah lagi pada saat sekarang ini, merebaknya COVID-19 yang telah menyebar luas di dunia termasuk Indonesia, dan telah menimbulkan pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan masyarakat (Shang dkk., 2021). Pandemi COVID-19 juga membawa pengaruh dan dampak bagi dunia pendidikan (Sulandjari, 2021). Institusi-institusi pendidikan diharapkan untuk tidak melaksanakan kegiatan seperti biasanya. Hal ini dimaksud untuk mengurangi penyebaran COVID-19 (Wargadinata dkk., 2020).

Pandemi COVID-19 telah membuat mahasiswa merasa bahwa pembelajaran dari rumah terasa lebih berat dari sebelum adanya pandemi (Hatmo, 2021). Dimana pembelajaran dari awalnya ditanggapi baik oleh mahasiswa, namun seiring berjalannya waktu mahasiswa sulit memahami materi

pelajaran karena penyampaian materi yang tidak efektif dan tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan dosen maupun teman kelas (Jannah & Santoso, 2021). Keadaan ini menimbulkan rasa kesepian, kejenuhan, stres, lelah dan bosan untuk belajar (Hammerstein dkk., 2021). Berkaitan dengan adanya COVID-19, ditambah dengan penerapan kebijakan *social distancing* menjadi dasar diberlakukannya penerapan kegiatan pembelajaran secara daring dari rumah yang diperkuat oleh surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19 (Kemendikbud, 2020).

Pembelajaran daring adalah bentuk dari pembelajaran jarak jauh yakni dosen beserta mahasiswa tidak berada dalam ruang kelas yang sama, sehingga dosen menggunakan perangkat elektronik untuk memberikan dan menyampaikan materi (Firman & Rahman, 2020). Pembelajaran daring juga merupakan suatu sistem pembelajaran yang dapat memfasilitasi mahasiswa belajar dengan lebih fleksibel dan bervariasi. Informasi atau materi yang ada dapat memberikan mahasiswa pilihan yang banyak yakni tidak hanya dalam bentuk lisan, melainkan bisa dilengkapi dengan visual dan gerak (Moore dkk., 2011). Tentu ini akan menjadi hal baru bagi mahasiswa untuk mengetahui materi yang diberikan oleh dosen. Dengan perangkat internet yang dapat diakses dimana saja menjadikan metode pembelajaran semakin fleksibel (Basak dkk., 2018). Dengan demikian, perlu dipahami bahwa pembelajaran daring berbeda dengan pembelajaran konvensional atau pembelajaran di kelas bersama dosen (Pratiwi, 2020). Dalam pembelajaran daring mahasiswa diharapkan aktif dan turut berkontribusi dalam belajar dan memahami materi yang diberikan oleh dosen.

Dari data survei UNICEF Tahun 2020, bahwa tingkat keberhasilan mahasiswa dalam pembelajaran daring masih rendah (Gunawan, 2020). Merangkum dari laman Kemendikbud, UNICEF menyelenggarakan survei terhadap lebih dari 60 juta tanggapan dari siswa dan mahasiswa dari 34 provinsi di Indonesia melalui U-Report menggunakan media sosial seperti Instagram, SMS (*short message service*), *WhatsApp* dan *facebook*. Dari hasil survei, memperoleh hasil sebanyak 70% dari 60 juta pelajar dari berbagai jenjang pendidikan di Indonesia menyatakan sudah tidak nyaman belajar dari rumah selama pandemi COVID-19. Dari hasil survei 87% pelajar ingin kembali belajar di sekolah karena belajar daring terlalu monoton ditambah lagi tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman dan para pengajar sehingga mengakibatkan menurunnya konsentrasi, timbul rasa malas, bosan, mudah mengantuk saat jam pelajaran dan penyampaian materi dari guru dan dosen yang sulit untuk dipahami.

Selama proses pembelajaran daring atau *e-learning* di masa pandemi COVID-19, menimbulkan berbagai persoalan terutama dalam kaitannya dengan proses pembelajaran (Kumar, 2021). Sebagaimana hasil data wawancara awal (wawancara dilakukan pada tanggal 20-28 September 2021) terhadap 10 mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring, mengungkapkan bahwa informan mengalami rasa malas, lelah, dan jenuh diakibatkan karena proses pembelajaran dilakukan secara monoton. Sebagaimana pada mata kuliah yang membutuhkan penjelasan yang rinci dan perlu difasilitasi dengan media yang memenuhi agar bisa meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar mahasiswa. Para informan juga mengungkapkan bahwa dengan menggunakan sistem pembelajaran daring, cenderung tidak terstruktur dengan lamanya waktu belajar dan banyaknya tugas yang diberikan ditambah kendala teknis seperti pemadaman listrik, kuota internet habis, jaringan kurang stabil sehingga menimbulkan kehilangan motivasi belajar, stres, susah tidur, bosan dan jenuh.

Kondisi seperti ini diperkuat oleh pandangan Fernández-Castillo (2021) bahwa kejenuhan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring semakin meningkat karena dengan sistem pembelajaran yang dirasa kurang efektif. Selama menjalani kegiatan pembelajaran, kejenuhan akademik menjadi persoalan yang baru, khususnya berkaitan dengan pembelajaran daring. Kejenuhan akademik atau biasa disebut *academic burnout* dapat digambarkan sebagai suatu proses adanya penolakan yang dipengaruhi oleh kondisi lelah, letih, dan jenuh terhadap proses belajar yang terus meningkat ditambah adanya tuntutan akademik yang tinggi seperti pemberian tugas yang melebihi kapasitas (Maslach dkk., 1997). Persoalan kejenuhan akademik harus dapat diatasi agar tidak berdampak pada keseluruhan proses akademik yang sedang ditekuni. Untuk bisa mengatasi tingkat kejenuhan akademik, Maslach dkk. (1997) membuat tiga poin yang bisa memberikan pemahaman mengenai kejenuhan akademik, yaitu pertama kelelahan mental, kondisi dimana individu merasa lelah, stres serta berdampak ke kesehatan fisik. Kedua, tidak mampu menyesuaikan dan bersosialisasi dengan tuntutan lingkungan akademik. Ketiga, menurunnya semangat belajar yang ditandai dengan individu tidak percaya diri, kehilangan motivasi dalam kegiatan belajar tidak kompeten, merasa tidak puas dengan pencapaian prestasi yang didapat dan merasa tidak berkontribusi dalam mengerjakan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Apabila individu tidak mampu mengatasi kejenuhan akademik yang dialami, maka akan berdampak pada keadaan diri yang buruk seperti mudah marah, dan cepat frustrasi (Hidayat, 2016; Arirahmanto, 2016).

Kesehatan sangat mahal harganya, sehingga tidak ada orang yang ingin dirinya sakit. Tetapi sering kali penyakit menyerang dengan tiba-tiba karena individu tidak menjaga kesehatannya dengan baik (Rovesti dkk., 2018). Tanpa disadari, pola hidup yang kurang baik dapat mengakibatkan individu terkena penyakit (Suharjana, 2012). Individu yang selalu melakukan hal serba instan dan tidak beraturan dalam jangka waktu yang lama, akan menjadikannya rentan terkena penyakit dan menyebabkan individu menjadi individu yang malas dan lama-kelamaan akan kehilangan jati diri karena pola hidup yang tidak disiplin (Thobroni, 2011). Untuk itu, perlu adanya penerapan perilaku hidup sehat (Mustafa, 2015). Walker dkk. (1987) menggambarkan perilaku hidup sehat sebagai pengungkapan keinginan aktualisasi pada diri manusia yang menjadikan tingkat kesejahteraan yang tinggi, kebutuhan pribadi, dan hidup secara produktif. Gaya hidup (*lifestyle*) dari konteks kesehatan sebagai kegiatan yang dengan bebas menjadi rutinitas tetap pola hidup sehari-hari yang secara signifikan berpengaruh terhadap status kesehatan (Walker dkk., 1987). Perilaku hidup sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja, dan dimana saja termasuk di dalam lingkungan masyarakat, tempat kerja, kampus dan tempat tinggal.

Perilaku hidup sehat memiliki banyak manfaat jangka pendek maupun jangka panjang, baik untuk kesehatan tubuh ataupun pikiran (Adliyani, 2015). Manfaat perilaku hidup sehat yang pertama pastinya seseorang merasakan tubuh menjadi lebih sehat. Dengan rutin mengonsumsi makanan sehat dan bergizi setiap hari, badan akan dapat meningkatkan metabolisme serta memperkuat imun tubuh. Manfaat yang kedua yaitu dapat mengurangi risiko perkembangan penyakit kronis. Sebagaimana dilaporkan oleh studi yang dilakukan oleh Strong (2005) bahwa dengan menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini, dapat meminimalisir risiko seseorang terkena penyakit kronis. Manfaat yang ketiga yaitu dengan menjalani perilaku hidup sehat membuat seseorang kemungkinan memiliki umur panjang dan hidup lebih lama dan akan menikmati hidup karena kebiasaan-kebiasaan baik yang ditanamkan membuatnya bisa terhindar dari penyakit berat (Adliyani, 2015). Pandemi COVID-19 berdampak pada banyak aspek dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu

pemahaman mahasiswa tentang peran perilaku hidup sehat terhadap kejenuhan akademik. Maka, individu dianjurkan untuk menerapkan perilaku hidup sehat terlebih di masa pandemi COVID-19. Perilaku hidup sehat yang tinggi diprediksi dapat menurunkan kejenuhan akademik pada mahasiswa dengan menerapkan pola tidur yang baik, olahraga, refreshing dan makan makanan yang bergizi. Sebaliknya, perilaku hidup sehat yang kurang baik, dapat meningkatkan tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa. Hal ini dimaksud karena kesehatan memberikan kontribusi yang besar dalam tercapainya prestasi belajar seseorang (Ulfa & Mikdar, 2020).

Peningkatan perilaku hidup sehat menjadi salah satu faktor penting terhadap menurunnya perilaku kejenuhan akademik. Hasil penelitian dari Ulfa dan Mikdar (2020) menemukan bahwa kejenuhan akademik dapat diminimalisir ketika individu dapat melakukan perilaku hidup sehat. Namun, penelitian lain dari Herdiana dkk. (2021) menemukan bahwa ternyata kejenuhan akademik tidak disebabkan oleh perilaku hidup sehat, karena ada faktor lain yang diprediksi menjadi penyebab utama peningkatan kejenuhan akademik yaitu tidak terbiasa dengan metode pembelajaran daring, serta faktor eksternal yaitu monotonnya dosen dalam memberikan dan menjelaskan materi. Melihat propaganda atau perbedaan yang sangat signifikan antara dinamika pembelajaran daring dengan pembelajaran luring dan bersamaan juga dengan persoalan pandemi COVID-19, maka penelitian ini perlu dikaji secara langsung bagaimana mahasiswa menjalankan perilaku hidup sehat di masa pandemi COVID-19, sehingga tidak berdampak buruk pada kegiatan akademiknya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Kemudian, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Semakin baik perilaku hidup sehat yang diterapkan, maka semakin rendah kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Sebaliknya, semakin buruk perilaku hidup sehat yang diterapkan, maka semakin tinggi kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (perilaku hidup sehat) dengan variabel terikat (kejenuhan akademik). Partisipan yang terlibat sebanyak 154 mahasiswa dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berasal dari berbagai daerah yang ada di Indonesia. Keterlibatan semua partisipan diuraikan pada Tabel 1. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala perilaku hidup sehat dan skala kejenuhan akademik. Perilaku hidup sehat diukur menggunakan *Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)* berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan oleh Walker dkk. (1987) yaitu tanggung jawab kesehatan, aktifitas fisik, nutrisi, hubungan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres. Kemudian, skala perilaku hidup sehat dimodifikasi sesuai dengan karakteristik partisipan dengan mengikuti prosedur psikometrik psikologi, sehingga terdapat 30 item pernyataan yang terdiri dari 18 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*, dengan menggunakan empat pilihan jawaban dari skala Likert (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai). Hasil uji daya diskriminasi item, ditemukan semua item lolos seleksi dengan nilai item total korelasi yang berkisar antara 0,341-0,644 dan nilai *Alpha Cronbach* 0,906 (sangat reliabel).

Tabel 1. Demografi Partisipan

Karakteristik Partisipan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	29%
Perempuan	109	71%
Total	154	100%
Angkatan		
2019	72	47%
2020	52	34%
2021	30	19%
Total	154	100%
Fakultas		
Psikologi	35	23%
Teologi	45	29%
Hukum	15	10%
Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	15	10%
Ekonomika dan Bisnis	14	9%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	20	13%
Pertanian dan Bisnis	10	6%
Total	154	100%
Asal Daerah		
Jawa Tengah	20	13%
Jawa Timur	15	10%
Sumatera Utara	12	8%
Kalimantan Tengah	12	8%
NTT	25	16%
Sulawesi Utara	18	12%
Sulawesi Tengah	14	9%
Sulawesi Selatan	14	9%
Maluku	10	6%
Papua	14	9%
Total	154	100%

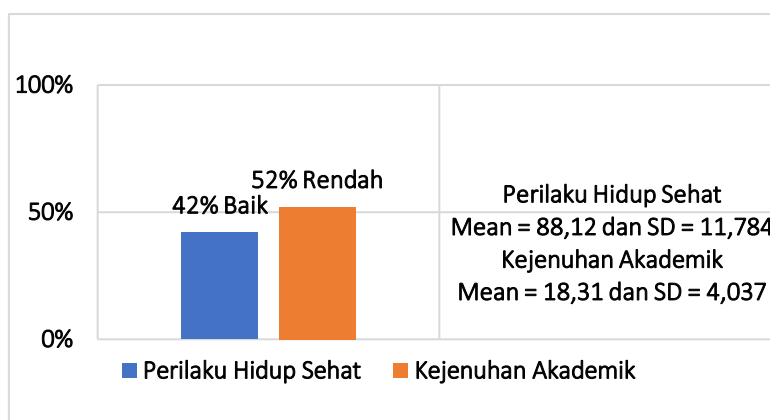
Kejenuhan akademik diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) versi bahasa Indonesia dari Rahman (2015) berdasarkan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Maslach dkk. (1997) yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Skala kejenuhan akademik terdiri dari 9 item pernyataan *favorable*, dengan menggunakan empat pilihan jawaban dari skala Likert (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai). Hasil uji daya diskriminasi item, ditemukan semua item lolos seleksi dengan nilai item total korelasi yang berkisar antara 0,304-0,561 dan nilai *Alpha Cronbach* 0,760 (reliabel). Analisis data penelitian menggunakan korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* guna melihat hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Pengujian data menggunakan bantuan program *SPSS seri 21 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 2, skor rata-rata perilaku hidup sehat yang diperoleh partisipan sebesar 88,12 dan standar deviasi 11,784. Dengan demikian, sebagian besar partisipan memiliki tingkat perilaku hidup sehat yang berada pada kategori baik dengan persentase 42%. Skor rata-rata kejenuhan akademik yang diperoleh partisipan sebesar 18,31 dan standar deviasi 4,037. Dengan demikian, sebagian besar partisipan memiliki tingkat kejenuhan akademik yang berada pada kategori rendah dengan persentase 52%, hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	SD	%	Kategori
Perilaku Hidup Sehat	88,12	11,784	42%	Baik
Kejenuhan Akademik	18,31	4,037	52%	Rendah



Gambar 1. Grafik Analisis Deskriptif

Dari hasil uji asumsi normalitas pada Tabel 3, diperoleh nilai K-S-Z variabel perilaku hidup sehat sebesar 1,206 dengan sig.= 0,109 ( $p > 0,05$ ). Kemudian, nilai K-S-Z variabel kejenuhan akademik sebesar 1,188 dengan sig.= 0,119 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel perilaku hidup sehat dan kejenuhan akademik berdistribusi normal. Dari hasil uji asumsi linieritas pada Tabel 4, diperoleh nilai  $F_{\text{beda}}$  sebesar 1,202 dengan sig.= 0,221 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik adalah linier. Dari hasil uji hipotesis pada Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,149 dengan sig.= 0,033 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yang dimana perilaku hidup sehat berhubungan negatif dengan kejenuhan akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. Hal ini berarti mahasiswa yang menjaga perilaku hidup sehat dengan baik, dapat mengurangi tingkat kejenuhan akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ulfa dan Mikdar (2020) bahwa penerapan perilaku hidup sehat yang tepat meminimalisir kejenuhan akademik.

Tabel 3. Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov Smirnov*

Variabel	K-S-Z	Signifikan
Perilaku Hidup Sehat	1,206	0,109
Kejenuhan Akademik	1,188	0,119

Tabel 4. Uji Linieritas

	F	Signifikan
<i>Deviation from Linearity</i>	1,202	0,221

Tabel 5. Uji Korelasi *Karl Pearson*

	r	Signifikan
Perilaku Hidup Sehat – Kejenuhan Akademik	-0,149*	0,033

Pembelajaran daring memiliki berbagai persoalan yang harus dilalui oleh pengajar maupun peserta didik (Astutik dkk., 2022). Dinamika yang dialami nampak menghadirkan persoalan psikologis yaitu kejenuhan akademik. Kejenuhan akademik diartikan sebagai perasaan lelah yang disebabkan karena adanya tuntutan studi yang menimbulkan sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, kehilangan motivasi belajar, mudah stres dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Ugwu dkk., 2013). Kejenuhan akademik terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi mahasiswa untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diberikan. Kejenuhan akademik juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh mahasiswa setiap hari. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan akademik, yaitu mudah marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Hidayat, 2016). Selain itu, kejenuhan akademik mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari materi yang diberikan (Amalia & Sa'adah, 2020). Walaupun demikian, di masa pandemi COVID-19, mahasiswa mampu mengikuti pembelajaran daring dengan penuh semangat, dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini juga membuat mahasiswa dapat melawan sikap sinisme dan belajar untuk terus memahami materi yang diajarkan (Arirahmanto, 2016).

Di dalam mengatasi kejenuhan akademik, nampak bahwa mahasiswa mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat. Hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif, sehingga mengarah pada kemampuan mengendalikan kejenuhan akademik. Mahasiswa merupakan orang-orang terdidik yang mengerti tentang manfaat dari perilaku hidup sehat (Antari dkk., 2020). Perilaku ini membantunya mengatasi kesulitan-kesulitan dalam aktivitasnya sehari-hari. Perilaku hidup sehat menggabungkan dasar-dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan (Damayanti & Karin, 2016). Manfaat dari penerapan perilaku hidup sehat membuat individu merasakan tubuh lebih sehat dan tidak gampang terserang penyakit (Kvintová & Sigmund, 2016). Penelitian yang diungkapkan oleh Cecil dkk. (2014) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan perilaku hidup sehat seperti berolahraga, mengonsumsi makanan yang sehat, tidak mengonsumsi alkohol dan tidak merokok, dapat membantu mengurangi kejenuhan akademik yang dialami. Adapun juga mahasiswa yang dapat mengatur pola hidup yang sehat, maka akan terhindar dari penyakit kronis dan terjadinya peningkatan *performance* (Ridzuan dkk., 2018).

Pandemi COVID-19 juga mengubah gaya hidup yang mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat (Di Renzo dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan mengonsumsi makanan yang sehat selama pandemi COVID-19 seperti mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan (Pérez dkk., 2020). Penerapan perilaku hidup sehat dapat membuat individu tidak mengalami kejenuhan, sehingga individu dapat memanfaatkan dan menggunakan waktu yang ada dengan baik (Maniaci dkk., 2021). Individu yang menerapkan perilaku hidup sehat dapat meningkatkan potensi pengetahuannya, dan dapat menurunkan kejenuhan akademik (Pamungkas & Nurlaili, 2021). Melalui hasil penelitian ini, dapat diartikan bahwa semakin baik perilaku hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa, maka kejenuhan akademik yang dialami akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini telah memberikan gambaran yang positif terhadap para pelajar untuk tetap menjalankan perilaku hidup sehat, sehingga dapat mengatasi setiap hambatan atau kesulitan khususnya berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswa. Akan tetapi, persoalan belajar jarak jauh tidak selalu memberikan manfaat positif. Pembelajaran yang hanya bersifat satu arah, sering kali menyebabkan pelajar cenderung malas dan mengabaikan kegiatan belajar *online*. Kondisi ini tidak

sedikit menghasilkan dinamika belajar yang tidak kompeten, dan memunculkan problematika kesehatan secara holistik. Untuk itu, program perilaku hidup sehat harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan di dalam menjalani kehidupan sehari-hari, agar membantu individu semakin produktif dalam menjalankan tugas dan fungsinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku hidup sehat dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Tingkat perilaku hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa berada pada kategori baik. Sedangkan tingkat kejenuhan akademik berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mahasiswa mampu menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga, dan istirahat yang cukup, sehingga membantunya menurunkan kejenuhan akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu: Bagi mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan secara daring diharapkan untuk tetap menjaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 dengan menerapkan perilaku hidup sehat sehingga mencegah terjadinya kejenuhan akademik. Bagi dosen agar pemberian materi lebih fleksibel kepada mahasiswa supaya tidak terlihat monoton agar pada mahasiswa tidak merasa bosan, ngantuk, capek sehingga tidak terjadinya kejenuhan akademik. Bagi penelitian selanjutnya agar bisa merancang program psikologis yang melibatkan konsep perilaku hidup sehat dalam *setting*-an akademik, agar peserta dapat mengaplikasi secara praktis untuk mengatasi persoalan belajar seperti kejenuhan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114. [Google Scholar](#)
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak wabah COVID-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214-225. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3572>
- Antari, N. P. U., Dewi, N. P. K., Putri, K. A. K., Rahayu, L. R. P., Wulandari, N. P. N. K., Ningsih, N. P. A. W., ... & Jati, G. B. K. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa universitas Mahasaraswati Denpasar selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 6(2). <https://doi.org/10.36733/medicamento.v6i2.1056>
- Arirahmanto, S. B. (2016). Pengembangan aplikasi penurunan kejenuhan belajar berbasis android untuk siswa SMPN 3 Babat. *Jurnal BK UNESA*, 6(2). [Google Scholar](#)
- Astutik, D., Yuhastina, Y., Ghufonudin, G., & Parahita, B. (2022). Guru dan proses pendidikan dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(1), 46-54. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i1.p46-54>
- Basak, S. K., Wotto, M., & Be'langer, P. (2018). E-learning, m-learning and d-learning: Conceptual and definition and comparative analysis. *E-Learning and Digital Media*, 15(4), 191-216. <https://doi.org/10.1177/2042753018785180>
- Cecil, J. E., McHale, C. T., Hart, J., & Laidlaw, A. H. (2014). Behaviour and burnout in medical students. *Medical Education Online*, 19, 25209. <https://doi.org/10.3402/meo.v19.25209>
- Damayanti, M. R., & Karin, P. A. E. S. (2016). Gambaran pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 4(1). [Google Scholar](#)



- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Firman., & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi COVID-19." *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hammerstein, S., König, C., Dreisörner, T., & Frey, A. (2021). Effects of COVID-19-Related school closures on student achievement-A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 746289. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746289>
- Hatmo, S. H. D. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap efektivitas pembelajaran jarak jauh secara daring. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(2), 115-122. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=91111111111111111111&citation_for_view=91111111111111111111:115-122)
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna, S. (2021). Kejenuhan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring dan strategi penanggulangannya. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 293-307. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128>
- Hidayat, M. Y. (2016). Pengaruh slow learner dan kejenuhan belajar terhadap kesulitan belajar fisika siswa MTs madani alauddin kabupaten Gowa. *UIN Alauddin Makassar*, 5(2), 332-341. <https://doi.org/10.24252/ip.v5i2.3487>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Gunawan, B. (2020). Analisis Yuridis Pendidikan Jarak Jauh dalam Perspektif Hak Asasi Manusia dalam Undang-Undang Dasar NRI 1945 pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal HAM*, 11(3), 387-404. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=91111111111111111111&citation_for_view=91111111111111111111:387-404)
- Kemendikbud., Pendidikan, K., & Kebudayaan, S. E. (2020). Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. *Mendikbud RI*, 1-2. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=91111111111111111111&citation_for_view=91111111111111111111:1-2)
- Kumar, A., Sarkar, M., Davis, E., Morphet, J., Maloney, S., Ilic, D., & Palermo, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on teaching and learning in health professional education: A mix methods study protocol. *BMC Medical Education*, 21, 439. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02871-w>
- Kvintová, J., & Sigmund, M. (2016). Physical activity, body composition and health assessment in current female university students with active and inactive lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16(1), 627-632. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=91111111111111111111&citation_for_view=91111111111111111111:627-632)
- Maniaci, G., La Cascia, C., Giammanco, A., Ferraro, L., Palummo, A., Saia, G. F., ... & La Barbera, D. (2021). The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Current Psychology*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=91111111111111111111&citation_for_view=91111111111111111111:Maslach%20burnout%20inventory)
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same?. *Internet and Higher Education*, 14(2), 129-135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Mustafa, O. M. (2015). Health behaviors and personality in burnout: A third dimension. *Medical Education*, 20, 28187. <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v20.28187>
- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2021). Academic burnout among university students during COVID-outbreak. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 618, 1163-1169. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.211223.204>

- Pérez, C. R., Montes, E. M., & Lopez, M. D. R. (2020). Changes in dietary behaviours during the COVID19 outbreak confinement in the Spanish. *Nutrients*, 12(6), 1-19. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12061730>
- Pratiwi, E. W. (2020). Dampak COVID-19 terhadap kegiatan pembelajaran online di sebuah perguruan tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1-8. <http://doi.org/10.21009/PIP.341.1>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Ridzuan, A. R. bin. Karim, R. A., & Yusof, K. N. M. (2018). Public awareness towards healthy lifestyle. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 927-936. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i10/4790>
- Rovesti, M., Fioranelli, M., Petrelli, P., Satoli, F., Rocca, M. G., Gianfaldoni, S., Tchernev, G., Wollina, U., Lotti, J., Feliciani, C., & Lotti, T. (2018). Health and illness in history, science and society. *Open Access Macedonian Journal Medical Sciences*, 6(1):163-165. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.056>
- Shang, Y., Li, H., & Zhang, R. (2021). Effects of pandemic outbreak on economies: Evidence from business history context. *Frontiers in Public Health*, 9, 632043. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.632043>
- Suharjana. (2012). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), 189-201. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>
- Sulandjari, S. (2021). The school readiness analysis in 2021/2022 academic year amid COVID-19 pandemic based on the regional economic resilience in Salatiga. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(2), 91-102. [Google Scholar](#)
- Strong, K., Mathers, C., Leeder, S., & Beaglehole, R. (2005). Preventing chronic diseases: how many lives can we save? *The Lancet*, 366(9496), 1578-1582. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67341-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67341-2)
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy, and academic engagement among Nigerian college students. *In The African Symposium* (Vol. 13, No. 2, pp. 37-45). [Google Scholar](#)
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap perilaku belajar, sosial dan kesehatan bagi mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 124-138. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579-592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Wargadinata, W., Maimunah, I., Dewi, E., & Rofiq, Z. (2020). Student's responses on learning in the early COVID-19 pandemic. *TADRIS: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, 5(1), 141-153. <https://doi.org/10.24042/tadris.v5i1.6153>