

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Aktivitas Fisik .....	6
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Jenis Aktivitas Fisik .....	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	9
2.1.5 Tingkat Aktivitas Fisik.....	10
2.1.6 Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik.....	12
2.2 <i>Burnout</i> Akademik .....	13
2.2.1 Pengertian <i>Burnout</i> .....	13
2.2.2 Pengertian <i>Burnout</i> Akademik.....	14
2.2.3 Aspek-aspek <i>Burnout</i> Akademik .....	14
2.2.4 Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Akademik .....	15
2.2.5 Gejala <i>Burnout</i> Akademik .....	17
2.2.6 Pengukuran <i>Burnout</i> Akademik .....	21
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Burnout</i> Akademik.....	22
<b>BAB 3 KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>24</b>

3.2	Kerangka Konsep .....	24
3.3	Hipotesis .....	25
3.3.1	Hipotesis Kerja .....	25
3.3.2	Hipotesis Null .....	25
3.4	Variabel Penelitian.....	25
3.4.1	Variabel Bebas .....	25
3.4.2	Variabel Terikat.....	25
3.5	Definisi Operasional.....	25
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>30</b>
4.1	Desain Penelitian .....	30
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
4.3	Bahan dan Cara Penelitian.....	30
4.3.1	Bahan Penelitian .....	30
4.3.2	Cara Penelitian .....	30
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
4.5	Cara Pengambilan Sampel .....	31
4.6	Estimasi Besar Sampel.....	32
4.7	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	33
4.8	Alur Penelitian .....	34
4.9	Pengolahan Data dan Uji Statistik .....	35
4.10	Etika Penelitian .....	35
4.11	Dana Penelitian .....	35
4.12	Jadwal Penelitian .....	36
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
5.1	Hasil .....	37
5.1.1	Tahap penyeleksian Responden .....	37
5.1.2	Karakteristik Responden .....	37
5.1.3	Gambaran Aspek <i>Burnout</i> Akademik .....	38
5.2	Analisis data .....	40
5.3	Pembahasan.....	42
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>48</b>
6.1	Kesimpulan.....	48
6.2	Saran .....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR GAMBAR

Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	24
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	24
Bagan 4.1 Alur Penelitian .....	34



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Interpretasi Kuesioner MBI-SS.....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Dana Penelitian .....	35
Tabel 4.2 Jadwal penelitian .....	36
Tabel 5.1 Data Demografis Responden (n= 80).....	38
Tabel 5.2 Data Emotional Exhaustion.....	39
Tabel 5.3 Data Cynicism .....	39
Tabel 5.4 Data Academic Efficacy .....	40
Tabel 5.5 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Burnout Akademik.....	41
Tabel 5.6 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Aspek Burnout Akademik..	42

