

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Terjadinya perubahan lingkungan dan metode pembelajaran bagi pelajar selama pandemi memberikan efek psikologis yang beragam, khususnya pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan, salah satunya, kelelahan akibat penggunaan platform konferensi video virtual yang disebut *Zoom fatigue*. Istilah tersebut dijelaskan oleh psikolog sebagai kelelahan dan ketidaknyamanan yang terkait dengan berbagai sesi konferensi video, yang merupakan alat komunikasi utama dalam pembelajaran jarak jauh ditandai dengan perasaan stres, kelelahan, kecemasan, kekhawatiran, dan bahkan *burnout* yang disebabkan oleh frekuensi penggunaan teknologi konferensi video yang tinggi (Wiederhold, 2020).

Hal tersebut didukung dengan meningkatnya fenomena *burnout* yang banyak dibahas dalam kolom berita universitas-universitas dunia, termasuk Missouri State University (University Communications, 2021), Kansas University (Samberg, 2021), Temple University, Indiana University, Pennsylvania, dan Drexel University (Ao, 2020). Penelitian lain juga dilakukan oleh Zis, *et al* (2021) yang menjelaskan bahwa sinisme dan kelelahan emosional, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran senior juga meningkat. Bahkan 85,5% mahasiswa keperawatan juga mengalami *academic burnout* (Nurhidayati, *et al*, 2021).

Kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar, biasanya disebut sebagai *Academic burnout*. *Academic burnout* merupakan perasaan lelah (*burnout*) yang disebabkan oleh tuntutan studi dan kegiatan akademik lainnya (Schaufeli, *et al.*, 2002) yang ditandai oleh rasa kelelahan secara emosional terhadap kegiatan akademis, rasa sinis terhadap kegiatan atau materi yang diajarkan pada agenda perkuliahan yang diikuti, dan perasaan tidak mampu untuk mengerjakan tugas atau menjalani kegiatan perkuliahan (Salmela-Aro, *et al*,

2009). Akibatnya, kelelahan tersebut membuat mahasiswa sulit memahami materi dan berkomunikasi dengan temannya, jumlah tugas yang banyak, kondisi keluarga dan rumah yang buruk dapat memengaruhi keadaan psikologis mahasiswa (Rochimah, 2020). Pada penelitiannya, Irawan (2020) menjelaskan bahwa terlalu banyak tugas yang dianggap tidak efektif selama pembelajaran daring dapat memberikan dampak pada perubahan mood mahasiswa dan gangguan emosi.

Untuk mendukung statement bahwa mahasiswa kemungkinan mengalami *academic burnout* selama pembelajaran daring, peneliti melakukan studi pendahuluan. Studi pendahuluan dilakukan pada (N = 83) mahasiswa aktif yang menjalani pembelajaran daring berusia 18-24 tahun. Berasal dari kampus dalam dan luar negeri. 76.8% perempuan dan 23.2% laki-laki pada bulan november 2021. Hasil survei menunjukkan 84.1% mengaku mengalami *academic burnout* selama masa pembelajaran/pandemi berlangsung.

Peneliti menambah beberapa pertanyaan untuk mengetahui dinamika yang terjadi menggunakan beberapa item dimensi *academic burnout* milik Salmela-Aro, *et al*, (2009). Hasil menjelaskan bahwa 92.7% mengaku mengalami kelelahan akibat tuntutan studi, 85.4% merasa sangat lelah di penghujung hari setelah kuliah daring, 64.6% merasa bahwa belajar secara daring membuat responden kurang tertarik dengan studi, 84.1% kurang antusias dalam belajar, 68.3% mengaku kurang berkontribusi dan aktif di kelas, dan 74.4% merasa kualitas belajar buruk dan tidak belajar sesuatu yang menarik. Hasil studi pendahuluan menjelaskan bahwa pembelajaran daring memungkinkan mahasiswa mengalami *academic burnout* dan mendukung adanya fenomena global yang terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

Tentunya, *academic burnout* harus dihindari karena dapat menyebabkan ketidakhadiran dalam kelas yang lebih tinggi, motivasi yang lebih rendah untuk mengerjakan tugas, dan persentase putus sekolah yang lebih tinggi (Meier & Schmeck, 1985; Ramist, 1981). Untuk melakukan tindakan preventif atau bahkan solusi dari terjadinya *academic burnout*, penelitian menunjukkan bahwa

tinggi-rendah skor *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi beberapa faktor, antara lain *Emotional intelligence* (Moreno-Fernandez, *et al* 2020), Resiliensi (Shin & Hwang, 2020), *self-compassion* (Cheraghian, *et al*, 2016), *social support* (Dyrbye, *et al*, 2010), dan *mindfulness* (Martínez-Rubio, *et al*, 2020; Zúñiga, *et al*, 2021).

Salah satu metode intervensi yang efektif mengurangi tingkat *academic burnout* selama pembelajaran daring adalah *mindfulness* (Grassi & Cisternas, 2021). Bahkan intervensi *mindfulness* terhadap *burnout* pada mahasiswa dapat dilakukan menggunakan aplikasi pada ponsel dan memberikan efek yang signifikan (Chu, *et al*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Charoensukmongkol (2013) juga menyatakan bahwa praktisi yang secara teratur berlatih *mindfulness* cenderung melaporkan *burnout* yang lebih rendah.

Mindfulness menekan *burnout* dengan meningkatkan kesadaran pada saat ini (masa kini), meningkatkan fokus, memperhatikan *physical tension*, tidak bertindak tanpa berpikir, dan mengurangi terlalu memikirkan hal yang berkaitan dengan masa lalu dan masa depan (Bullock, 2016). *Mindfulness* didefinisikan oleh Baer (2003) sebagai pemusatan kesadaran pada keadaan saat ini, menerima keadaan tersebut, dan tidak menilai pengalaman yang dialami baik atau buruk.

Barragán, Lewis, dan Palacio (2007) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* pada mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan mempertahankan atensi, mampu mengikuti stimulus dengan cermat, dan mengelola gangguan yang dihadapi. Ostafin, *et al*, (2015) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan *self-regulation* dengan mengubah cara kita memproses rangsangan eksternal dan internal, memungkinkan kita untuk menetapkan tujuan diri dengan lebih baik, dan berperan dalam menangani gejala dan perilaku bermasalah. Hal yang tidak kalah penting mengenai penerapan *mindfulness* selama pandemi adalah *mindfulness* dapat menjadi pelengkap pengobatan, metode yang menguntungkan, dan berbiaya rendah untuk

memberikan dukungan dan berpotensi mengurangi kecemasan, depresi, dan *pain scores* (Behan, 2020).

Namun, meskipun *mindfulness* dianggap dapat menjadi solusi maupun tindakan preventif agar mahasiswa tidak mengalami *burnout*, terdapat kesenjangan realita dan harapan pada penerapan *mindfulness* selama pembelajaran daring karena adanya faktor kebosanan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kebosanan dengan pembelajaran daring setelah dua minggu pertama belajar dari rumah (Irawan, *et al*, 2020).

Petranker, R. (2018) menjelaskan bahwa kebosanan (*boredom*) dan *mindfulness* merupakan kondisi yang berbanding terbalik dan tugas-tugas yang membosankan menghasilkan skor *mindfulness* yang jauh lebih rendah. Hal tersebut juga didukung sebuah penelitian yang menjelaskan ketika pelajar tidak berada di sekolah, misalnya belajar di rumah, mereka secara fisik kurang aktif dan menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan ponsel, sehingga pelajar akan terasa jenuh, bahkan disertai dengan stres berat dan ringan (Brazendale, *et al.*, 2017). Kondisi *boredom* atau kebosanan yang tinggi selama pembelajaran daring dapat memicu adanya *burnout* dan melemahkan kemampuan manusia dalam melakukan *mindfulness* karena *state* dan *trait boredom (boredom proneness)* berasosiasi dengan kegagalan dalam melakukan atensi yang berkelanjutan (Hunter, & Eastwood, 2018).

Boredom proneness adalah kecenderungan seseorang mengalami kebosanan (Farmer & Sundberg, 1986). Artinya, hal tersebut merupakan kepribadian seseorang yang mudah untuk bosan dalam situasi apapun. Namun, karakterisasi *boredom proneness* lebih luas daripada hanya mencerminkan sifat kepribadian atau *trait* karena *boredom proneness* juga mewakili frekuensi pengalaman, mengingat bahwa seseorang mungkin mengalami *boredom* lebih sering atau lebih sedikit dari satu konteks ke konteks lainnya. Misalnya, sebelum dan selama *lockdown* karena pandemi (Tam, *et al*, 2021). Hal tersebut

menjelaskan bahwa kondisi pandemi dan pembelajaran daring yang berkelanjutan dapat memicu seseorang mengalami *boredom proneness*.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan di atas dan keterkaitan antar variabel, peneliti merasa tertarik untuk meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap *academic burnout* yang dimediasi oleh *boredom pronenes*. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang memenuhi syarat penelitian yaitu memberlakukan sistem pembelajaran daring selama pandemi.

Belum banyak penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut khususnya dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi. Penelitian ini dapat membantu para civitas akademika untuk memperhatikan aspek-aspek dalam kegiatan belajar mengajar karena meskipun pandemi berakhir, menurut berita yang dilansir oleh *kompas.com* Menteri Nadiem Makarim menyampaikan bahwa pembelajaran jarak jauh dapat terus dilakukan (Bramasta, 2020) dan meskipun penggunaan platform *videoconferencing* menurun dan berkurang, hal tersebut pasti akan tetap menjadi bagian dari hidup kita (Molla, 2020).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah *Boredom Proneness* memediasi pengaruh *Mindfulness* terhadap kondisi *Academic Burnout* Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama Pembelajaran Daring?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Boredom Proneness* memediasi pengaruh *Mindfulness* terhadap kondisi *Academic Burnout* Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama Pembelajaran Daring.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai *mindfulness*, *academic burnout*, dan *boredom proneness* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan mahasiswa lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa: sebagai pertimbangan bagi mahasiswa untuk melakukan usaha agar tingkat *mindfulness* tinggi untuk mencegah terjadinya *academic burnout* selama kuliah daring semasa pandemi COVID-19 dan seterusnya juga mempertimbangkan *boredom proneness* yang dapat memengaruhi kedua variabel tersebut.
- a. Tenaga Pengajar: penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagaimana tenaga pengajar mendesain atmosfer selama *pembelajaran daring* agar mahasiswa tidak mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi dan menjaga kesehatan mental dan *well-being* mahasiswa dan pengajar itu sendiri.
- b. Peneliti: penelitian ini sebagai penambah wawasan dan pengetahuan mengenai *mindfulness*, *academic burnout*, dan *boredom proneness* secara ilmiah. Selain itu, limitasi atau batasan penelitian dapat menjadi saran untuk penelitian selanjutnya.