

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 di Indonesia berdampak terhadap kehidupan sosial di masyarakat yang mengganggu aktivitas sehari-hari di berbagai bidang, seperti dalam bidang kesehatan, sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan akibat adanya pembatasan sosial berskala besar untuk mencegah penularan COVID-19 (Choiri et al., 2021). Sektor pendidikan merupakan salah satu sektor yang terpengaruh akibat adanya pandemi Covid-19 ini, sesuai dengan surat edaran nomor 4 tahun 2020 mengenai pelaksanaan kebijakan pendidikan pada masa darurat karena pandemi penyebaran Covid-19 untuk mengadakan pembelajaran jarak jauh atau sering disebut dengan pembelajaran daring (Widagdo et al., 2020). Pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran dalam jaringan yang membutuhkan akses internet (Argaheni, 2020). Di Indonesia sendiri terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pengguna akses internet dimana pada tahun 2021 sebanyak 202,6 juta menjadi 204,7 juta pada tahun 2022 pengguna internet di Indonesia berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Hootsuite* dan *We Are Social* dalam *Indonesian Digital Report 2022*. Berdasarkan peneliti sebelumnya mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok pelajar yang memiliki beban lebih akibat tugas-tugas akademik dengan intensitas tinggi dibandingkan siswa pada tingkat sekolah (Muflihah & Savira, 2021). Pembelajaran daring memunculkan beberapa permasalahan yang mengganggu dalam proses pembelajaran yaitu sarana dan prasarana belajar yang tidak mendukung akibat lingkungan sekitar yang tidak kondusif, ketidakmampuan mahasiswa dalam belajar secara mandiri dan rendahnya motivasi belajar (Aqmarima et al., 2022).

Strategi koping stres yang terjadi akibat pembelajaran daring yaitu dengan penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial merupakan seseorang yang menggunakan aplikasi penghubung yang dapat dengan mudah berkomunikasi dan tukar informasi bersama orang lain melalui jaringan internet (Wulandari & Netrawati, 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Hootsuite & We Are Social* dalam *Indonesian Digital Report 2022*, prevalensi penggunaan media sosial

di Indonesia yaitu menduduki peringkat ke -9 dari 47 negara sebagai pengguna media sosial tertinggi, hal ini berdasarkan hasil survei rata-rata penggunaan media sosial global sekitar 2 jam 27 menit sedangkan di Indonesia mencapai 3 jam 17 menit/hari. Didukung oleh data lain seperti pengguna media sosial aktif sebanyak 191,4 juta sekitar 74,4% dari jumlah populasi di Indonesia, platforms yang paling banyak digunakan yaitu whatsapp 88,7%, instagram 84,8%, facebook 81,3%, tiktok 63,1%.

Perubahan pola hidup yang terjadi begitu cepat mempengaruhi kondisi mental masyarakat khususnya pada remaja karena adanya pembatasan aktivitas sosial sehingga muncul perasaan bosan, cemas, sedih bahkan stres yang meningkat dari biasanya (Sejati & Ghozali, 2021). Mayoritas mahasiswa mengalami stres hingga berujung pada kejenuhan (*burnout*) karena merasa pembelajaran daring memberikan beban lebih dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka (Sagita & Meilyawati, 2021). *Syndrome burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan (Pangestuti, 2011). Hal ini disebabkan saat mekanisme koping mempengaruhi respon individu terhadap stresor melalui kemampuan personal dan dukungan sosial (Argaheni, 2020). Berdasarkan survei *Barnes & Noble College Insight*, sebanyak 64% dari 432 mahasiswa menyebutkan bahwa mereka mengalami masalah untuk dapat fokus serta sulit untuk mempertahankan kedisiplinan ketika melaksanakan pembelajaran daring. Hal ini disebabkan karena mahasiswa memandang bahwa pembelajaran daring merupakan metode yang baru dan belum pernah dilakukan di Indonesia. Pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk lebih aktif mencari materi dan bahan ajar sendiri agar dapat meningkatkan pengetahuannya, karena selama perkuliahan banyak mahasiswa yang tidak memahami apa yang disampaikan dosen (Maylani & Kusdiyati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan *academic burnout*, disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *academic burnout* karena berbagai kebutuhan dan kendala selama pembelajaran daring (Febriani et al., 2021). *Academic burnout* merupakan kejenuhan belajar dimana kondisi psikologis seseorang mengalami perasaan lelah secara fisik maupun psikologis, hilangnya motivasi dan penurunan

kemampuan diri dalam bidang akademik mengakibatkan penurunan prestasi yang signifikan (Diyanti, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* menurut Khairani & Ifdil (2015) adalah faktor demografi (*demographic factors*) dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan, konsep diri (*self-concept*) dimana cara seseorang dalam berpikir dan bertindak menghadapi permasalahan kehidupan, beban kerja berlebih (*work overload*), kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*), kurangnya penghargaan (*lack of reward*), kurangnya pengawasan (*lack of control*), dan kurangnya keadilan (*lack of fairness*).

Perubahan proses pembelajaran membutuhkan peran teknologi sebagai alat informasi yang dapat memudahkan dalam proses belajar mengajar dimana media pembelajaran yang digunakan membutuhkan akses internet sebagai media pembelajaran dengan bantuan media sosial seperti *zoom*, *google meet* dan *google classroom* (Hanifah Salsabila et al., 2020). Penelitian lain menjelaskan bahwa sebanyak 46% mahasiswa mengalami *academic burnout* selama pembelajaran daring (Rohmani & Andriani, 2021). Perempuan lebih rentan mengalami *academic burnout* dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung memiliki beban pikiran yang lebih banyak, seiring berjalannya usia *academic burnout* akan mengalami penurunan (Maylani & Kusdiyati, 2020). Disamping itu juga Jiang dan Wheaton (2021) mengatakan bahwa tingkat *academic burnout* yang tinggi dialami oleh mahasiswa akibat kecemasan dan penggunaan media sosial bermasalah dimana frekuensi penggunaan media sosial di atas rata-rata yaitu lebih dari 2 jam 25 menit per harinya. Hal ini sejalan dengan aktivitas penggunaan media sosial yang meningkat pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Andriani & Sulistyorini, 2022). Sementara itu peneliti ingin melihat gambaran bagaimana tingkat penggunaan media sosial dan pengaruh terhadap munculnya *academic burnout*.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan secara online melalui *google form* untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada tanggal 10 Februari 2022 kepada 12 orang anggota Yayasan Karya Kakak Asuh Batch 5 dihasilkan data sebagian besar berada pada kategori sedang dan sebagian kecil lainnya berada ada kategori *academic burnout* tinggi sebanyak 1 orang. Penelitian ini akan dilakukan

pada anggota Yayasan Karya Kakak Asuh Batch 5 yaitu komunitas sosial yang anggotanya merupakan mahasiswa aktif daerah Jawa Barat dan selama pandemi COVID-19 ini merupakan bagian dari mahasiswa yang melakukan perkuliahan, rapat organisasi dan sebagian kegiatan Kakak Asuh secara online memanfaatkan media sosial sebagai sarana informasi dan komunikasi. Untuk mengetahui lebih lanjut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai **Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap munculnya *Academic Burnout* Mahasiswa selama Pandemi COVID-19.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang diuraikan melalui latar belakang, dalam penelitian ini dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout* mahasiswa selama pandemi COVID-19?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout* mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui penggunaan media sosial pada mahasiswa.
- 2) Mengidentifikasi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.
- 3) Mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout* mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang gambaran pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout* mahasiswa selama pandemi COVID-19.

1.4.2 Manfaat Praktik

Bagi penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout*.

Bagi pembaca diharapkan dapat dijadikan pembelajaran agar dapat mengontrol diri lebih baik dalam penggunaan media sosial dan terhindar dari *academic burnout*.

1.4.3 Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan subjek dan metode yang berbeda agar dapat mengembangkan pengetahuan khususnya dalam penggunaan media sosial terhadap munculnya *academic burnout* mahasiswa.