

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Burnout yang dialami oleh mahasiswa merupakan fenomena yang semakin umum terjadi, terutama di era modern yang penuh dengan tekanan akademis dan tuntutan sosial yang tinggi[1]. Beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, serta ekspektasi akademik yang harus dipenuhi sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan mental dan emosional[2]. Selain itu, faktor sosial seperti tekanan dari lingkungan sekitar, persaingan akademik, dan tuntutan untuk tetap aktif dalam berbagai organisasi atau kegiatan Ekstrakurikuler semakin menambah tingkat stres yang mereka alami[1]. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi[3].

Dalam upaya mencari pelarian dan hiburan dari tekanan yang dihadapi, banyak mahasiswa beralih ke *platform* media sosial, khususnya video pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts[4]. *Platform* ini menawarkan berbagai macam konten yang menghibur, mulai dari video komedi, tantangan *viral*, hingga edukasi ringan yang dapat mengalihkan pikiran dari rutinitas yang melelahkan[5]. Konten video pendek yang berdurasi singkat juga memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan hiburan dalam waktu yang relatif cepat tanpa perlu menghabiskan banyak waktu, sehingga menjadi pilihan yang menarik di tengah kesibukan akademik mereka[6].

Penelitian menunjukkan bahwa menonton video pendek dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental, terutama dalam hal meningkatkan suasana hati dan memberikan jeda psikologis dari aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi[7]. Beberapa studi menemukan bahwa konsumsi konten yang menyenangkan dapat merangsang produksi hormon dopamin dan

serotonin dalam otak, yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi stres[4]. Selain itu, paparan terhadap konten yang inspiratif atau bersifat motivasi juga dapat memberikan dorongan semangat bagi mahasiswa yang sedang mengalami kelelahan mental[4].

Penelitian Sebelumnya di Universitas Pendidikan Indonesia mengungkapkan bahwa 73,3% mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengalami tingkat *burnout* akademik sedang, dengan aspek kelelahan (*exhaustion*) dan sinisme (*cynicism*) yang tinggi, serta *efikasi* profesional yang rendah[8]. Temuan serupa di Universitas Negeri Padang, di mana 81,9% mahasiswa Psikologi mengalami *burnout* akademik tingkat sedang, dengan 45,8% mengalami kelelahan Emosional, 34,9% depersonalisasi, dan 62,7% penurunan efikasi pencapaian akademik[9].

1.2 Perumusan Masalah

Penggunaan *short video* berisiko menurunkan fokus dan meningkatkan stres, tetapi di sisi lain, *short video* juga dapat menjadi sarana relaksasi yang membantu mengurangi kelelahan mental. Namun demikian belum ada penelitian formal mengenai *burnout* akademik mengenai *short video* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *short video* dapat berperan dalam menangkal atau memperburuk *burnout* akademik pada mahasiswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan antara konsumsi *short video* dengan *burnout* akademik mahasiswa

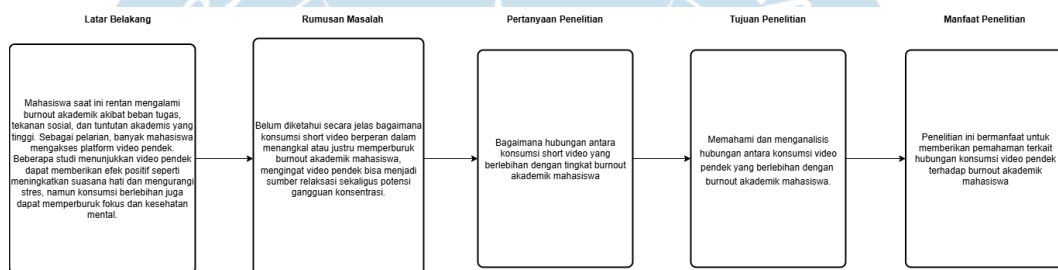
1.4 Batasan Penelitian

Penelitian ini hanya akan mengkaji hubungan konsumsi konten video pendek yang diproduksi dan disebarluaskan melalui *platform* media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube* terhadap mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat bagi mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan wawasan akademik, dengan fokus pada hubungan konsumsi video pendek terhadap *burnout* akademik mahasiswa. Melalui hasil penelitian ini, mahasiswa dapat lebih memahami bagaimana hubungan konsumsi *short video* dapat berperan dalam menangkal atau memperburuk *burnout* yang mereka alami.

1.6 Bagan Keterkaitan



Gambar 1. 1 Bagan Keterkaitan