

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Studi Sebelumnya

Penelitian pertama [10] oleh Xie et al. mengeksplorasi hubungan antara kecanduan video pendek dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan melibatkan 1.047 mahasiswa, studi ini menunjukkan bahwa kecanduan video pendek berdampak negatif terhadap kontrol atensi, yang kemudian meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Selain itu, *boredom proneness* ditemukan memoderasi hubungan tersebut. Temuan ini memberikan wawasan bahwa kecanduan video pendek tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental tetapi juga performa akademik secara tidak langsung.

Penelitian kedua [11] oleh Thai-Ha Nguyen menggunakan teori *stress-coping* untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan video pendek. Studi ini menemukan bahwa *perceived enjoyment* dan *mood regulation* memiliki pengaruh langsung terhadap kecanduan, sementara *escapism* dan *social interaction* berperan sebagai mediator tidak langsung. Faktor-faktor seperti *social isolation* dan *social anxiety* juga berkontribusi terhadap penggunaan kompulsif. Penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan video pendek mencerminkan pola *coping maladaptif* dalam menghadapi tekanan.

Penelitian ketiga [12] oleh Yi Xu dan kolega meneliti strategi *coping* selama *lockdown* COVID-19 melalui penggunaan media video pendek. Berdasarkan data dari 1.569 responden di Tiongkok, studi ini menunjukkan bahwa penggunaan video pendek meningkat secara signifikan sebagai respons terhadap stres, khususnya untuk *coping emosional* dan *problem-focused*. Penelitian ini menekankan pentingnya fitur *platform* dan jenis konten sebagai faktor yang mempengaruhi efektivitas *coping*, serta menyarankan bahwa media ini dapat memberikan dukungan psikologis dalam situasi krisis.

Penelitian keempat [13] oleh Qing Huang, Mingxin Hu, dan Hongliang Chen mengeksplorasi penggunaan problematik video pendek di kalangan orang dewasa paruh baya di Tiongkok dengan pendekatan *stress-coping*. Hasil studi menunjukkan bahwa stres berkorelasi positif dengan penggunaan problematik, dan pengalaman alur serta durasi penggunaan berperan sebagai mediator. Temuan ini menyoroti bagaimana video pendek berperan sebagai alat pelarian dan regulasi emosi yang memperkuat pola adaptif dalam menghadapi tekanan

Penelitian kelima dilakukan [14] oleh Donghwa Chung, Yanfang Meng, dan Jiaqi Wang yang mengkaji bagaimana aplikasi video pendek digunakan sebagai mekanisme *coping* terhadap *burnout* kerja pada tenaga kesehatan muda di Tiongkok. Dengan menggunakan model mediasi serial, penelitian ini menemukan bahwa *burnout* mendorong peningkatan penggunaan aplikasi video pendek seperti Douyin, yang selanjutnya meningkatkan *sense of community* dan *intrinsic rewards*, sehingga berdampak positif terhadap kepuasan hidup. Meskipun efek mediasi serialnya tidak signifikan, hasil ini menegaskan bahwa video pendek dapat menjadi alat manajemen stres yang potensial.

Tabel 2. 1 Perbandingan Studi Sebelumnya

No.	Penulis	Tujuan	Tahun	Metode	Hasil
1.	Xie J., dkk[15]	Meneliti pengaruh kecanduan video pendek terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa serta peran mediasi kontrol atensi dan moderasi kebosanan.	2023	Kuantitatif, survei dengan model mediasi dan moderasi menggunakan PROCESS Macro SPSS.	Kecanduan video pendek berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik melalui kontrol atensi; kebosanan memoderasi hubungan tersebut.
2.	Thai-Ha Nguyen[11]	Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan video pendek menggunakan teori <i>stress-coping</i> .	2023	Kuantitatif, survei dengan analisis jalur (<i>path analysis</i>).	<i>Enjoyment</i> dan <i>mood regulation</i> berpengaruh langsung terhadap kecanduan; <i>escapism</i> dan <i>social interaction</i> berperan sebagai mediator tidak langsung.
3.	Yi Xu, dkk[12]	Menganalisis strategi <i>coping</i> pengguna media video	2023	Survei <i>online</i> dengan PLS-SEM (Partial Least	Video pendek digunakan sebagai mekanisme <i>coping</i> baik secara Emosional maupun problem-

No.	Penulis	Tujuan	Tahun	Metode	Hasil
		pendek selama masa <i>lockdown</i> COVID-19.		Squares Structural Equation Modeling).	<i>focused</i> ; durasi <i>lockdown</i> mempengaruhi intensitas penggunaan.
4.	Qing Huang, dkk[13]	Menjelaskan hubungan antara stres dan penggunaan problematik video pendek pada orang dewasa paruh baya.	2022	Survei <i>online</i> dengan model mediasi serial.	Stres berpengaruh positif terhadap penggunaan problematik video pendek melalui durasi penggunaan dan pengalaman arus.
5.	Donghwa Chung, dkk[14]	Menganalisis bagaimana penggunaan video pendek mempengaruhi <i>burnout</i> dan kepuasan hidup pada tenaga kesehatan muda.	2022	Survei kuantitatif dengan model mediasi ganda.	Penggunaan video pendek meningkatkan rasa kebersamaan dan penghargaan intrinsik yang berdampak positif terhadap kepuasan hidup, meskipun tidak sepenuhnya mengurangi <i>burnout</i> .

2.2 Dasar Teori

2.2.1 Short video

Short video adalah bentuk konten digital berupa video berdurasi pendek, biasanya antara 15 detik hingga 1 menit, yang dirancang untuk dikonsumsi dengan cepat dan menarik perhatian pengguna. Format ini menjadi populer karena kemampuannya menyampaikan informasi atau hiburan dalam waktu singkat, yang sesuai dengan gaya hidup cepat masyarakat saat ini. Platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts mendorong pertumbuhan konten ini melalui algoritma yang menyesuaikan video dengan minat pengguna[16].

2.2.2 USVA

Istilah yang mengacu pada penggunaan aplikasi video berdurasi pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Aplikasi ini populer di kalangan pengguna muda karena memungkinkan pembuatan dan penggunaan konten video pendek yang menarik dan mudah diakses. Penggunaan USVA mampu menghadirkan hiburan cepat dan personalisasi konten melalui algoritma unik, tetapi bila digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan perhatian, penurunan motivasi belajar, serta berkontribusi pada munculnya burnout akademik melalui kecanduan digital dan prokrastinasi [18].

2.2.3 Burnout Akademik

Burnout akademik merupakan suatu kondisi kelelahan mental, Emosional, dan fisik yang dialami oleh mahasiswa akibat tekanan dan beban dalam dunia pendidikan yang berlangsung dalam jangka panjang. Fenomena ini muncul ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya, sehingga menimbulkan stres berkepanjangan, hilangnya motivasi belajar, serta penurunan performa akademik. Menurut Widhianingtanti dan Luijtelaar[19] konteks akademik *burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan efikasi diri akademik. Kelelahan emosional mengacu

pada perasaan mental dan emosional akibat tekanan akademik yang terus menerus. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional sering merasa tidak memiliki energi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, merasa frustrasi, dan tidak termotivasi untuk menjalani aktivitas perkuliahan. Sedangkan Sinisme Akademik ditandai dengan munculnya sikap negatif terhadap kegiatan akademik, seperti rasa tidak peduli, kejenuhan, atau menjauh secara Emosional dari proses pembelajar. Mahasiswa yang mengalami sinisme cenderung memandang kuliah sebagai beban, dan tidak lagi menunjukkan antusiasme terhadap pembelajaran. Penurunan efikasi diri akademik mengacu pada penurunan kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah merasa kurang mampu menyelesaikan tugas, meragukan kompetensinya, dan merasa tidak memberikan kontribusi berarti dalam aktivitas akademik.

2.2.4 Emotional Exhaustion

salah satu dimensi utama dari burnout akademik yang menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa kelelahan secara emosional dan mental akibat beban tugas dan tekanan yang terus-menerus. Pada mahasiswa, *emotional exhaustion* ditandai dengan rasa lelah yang mendalam, hilangnya energi, perasaan kosong, dan kurangnya semangat untuk menjalani aktivitas akademik. Kondisi ini terjadi karena sumber daya emosional terkuras habis sehingga individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik sehari-hari[20]. *Emotional exhaustion* berbeda dari kelelahan fisik biasa karena melibatkan kondisi psikologis yang berkelanjutan dan secara signifikan memengaruhi kinerja serta kesejahteraan mental.

2.2.5 Cynicism

Sikap sinis, pesimis, dan menjauh secara emosional terhadap tugas atau lingkungan akademik. Mahasiswa yang mengalami *cynicism* menunjukkan perilaku acuh tak acuh, merasa jenuh, atau bahkan menolak untuk terlibat dalam aktivitas belajar. Sikap ini dapat muncul sebagai mekanisme defensif terhadap tekanan akademik yang dirasakan

berlebihan, sehingga menurunkan minat dan komitmen terhadap proses pembelajaran [1]. *Cynicism* dapat memperburuk kualitas belajar karena adanya jarak emosional antara mahasiswa dan studinya.

2.2.6 Academic inefficacy

Penurunan efikasi diri akademik adalah persepsi negatif mahasiswa mengenai kemampuan dan kompetensinya di bidang akademik. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini merasa kurang mampu menyelesaikan tugas-tugas, meragukan keahlian maupun pemahaman mereka, sehingga menurunkan rasa percaya diri dan motivasi belajar [21]. *Academic inefficacy* merupakan salah satu komponen burnout yang menyebabkan mahasiswa merasa gagal atau tidak berdaya dalam meraih prestasi akademik.

2.3 Pengembangan Hipotesis

2.3.1 Penggunaan Video Pendek Terhadap *Emotional Exhaustion*

Penggunaan video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels semakin populer di kalangan mahasiswa sebagai bentuk hiburan instan. Dalam studi, mahasiswa menggunakan video pendek sebagai sarana relaksasi untuk mengurangi tekanan Emosional yang mereka alami akibat beban akademik [22]. Struktur kontennya yang ringan dan menghibur membantu mengalihkan perhatian dari kelelahan mental, memberikan efek sementara berupa pemulihan emosi [22]. Lebih lanjut, penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang merasa bosan atau lelah secara Emosional cenderung mengalami peningkatan pengalaman Emosional positif setelah menonton video pendek [23]. Hal ini mendukung teori *broaden-and-build* oleh Fredrickson (2001), yang menjelaskan bahwa emosi positif dapat memperluas sumber daya psikologis untuk menghadapi stres [24]. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, hipotesis pertama (H1) diusulkan:

H1: Penggunaan video pendek berkorelasi dengan *emotional exhaustion* pada mahasiswa.

2.3.2 Penggunaan Video Pendek Terhadap *Cynicism*

Sinisme akademik muncul ketika mahasiswa mulai merasa tidak peduli, bosan, dan kurang termotivasi dalam mengikuti proses perkuliahan. Namun, konsumsi video pendek yang tepat dapat membantu mengurangi sikap sinis tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap konten positif dalam video pendek memberikan perasaan nyaman dan mengembalikan minat mahasiswa untuk kembali fokus pada aktivitas belajar [22]. Dalam studi yang sama, video pendek juga memberikan *sense of relatability* (rasa keterhubungan), yang memungkinkan mahasiswa merasa tidak sendiri dalam menghadapi stres akademik [22]. Hal ini didukung yang menyebutkan bahwa konsumsi video pendek dapat menumbuhkan pengalaman Emosional positif dan meningkatkan persepsi terhadap kehidupan akademik secara umum [23]. Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut, hipotesis kedua (H2) diusulkan:

H2: Penggunaan video pendek berkorelasi terhadap *cynicism* akademik pada mahasiswa.

2.3.3 Penggunaan Video Pendek Terhadap *Academic inefficacy*

Efikasi diri akademik berkaitan erat dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik. Penurunan efikasi diri dapat terjadi saat mahasiswa merasa gagal, tidak mampu, atau terus-menerus tertinggal dalam pembelajaran. Menariknya, penelitian menemukan bahwa konten edukatif dan yang memotivasi dalam video pendek dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa [25]. Mereka menyatakan bahwa mahasiswa yang terpapar konten inspiratif mengalami peningkatan persepsi diri dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa video pendek dapat menstimulasi motivasi belajar melalui model sosial atau peran model digital yang dapat dipahami [22]. Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut, hipotesis ketiga (H3) diusulkan:

H3: Penggunaan video pendek berkorelasi dengan *Academic inefficacy* akademik pada mahasiswa.

