

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pendidikan memiliki makna yang penting bagi sebagian besar manusia di dunia. Pendidikan dianggap dapat menentukan kualitas hidup seseorang di masa yang akan datang. Dalam dunia pendidikan terdapat tantangan tersendiri yang menuntut siswa untuk berkembang. Dalam proses mengemban pendidikan siswa dapat bertemu dengan ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik dan kapasitas siswa dalam mengatasi suatu situasi, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa dalam upaya untuk menyesuaikan diri baik secara fisik maupun psikologis, hal ini disebut dengan stres akademik (Gadzella, 1994). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada *setting* sekolah (Calaguas, 2011; Azhar, A., 2015 dalam Barseli & Ifdil, 2017)

Desmita (2010) dalam Barseli & Ifdil (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Dalam bukunya, Sarafino (2006) menuliskan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi terjadinya stress akademik. Contoh dari faktor internal yaitu, kepribadian individu, keyakinan, pola pikir, manajemen waktu, adaptasi, motivasi, target, dan lain-lain. Contoh dari faktor eksternal diantaranya lingkungan keluarga, teman, masyarakat, dosen, ruang kelas yang tidak kondusif, peraturan di tempat mengenyam pendidikan, pergaulan, media masa, biaya kuliah, dan lain-lain. Selain itu, Calaguas (2011) dalam Ramanda & Sagita (2020) menyatakan bahwa terdapat 8 kategori yang menjadi faktor stres akademik yaitu, pendaftaran dan penerimaan perkuliahan, mata kuliah, dosen, teman, jadwal perkuliahan, keadaan ruang kelas, kondisi keuangan dan harapan kedua orang tua.

Persyaratan untuk lulus strata 1 yakni skripsi pada semester akhir. Banyak ditemukan mahasiswa mengalami stres ketika dihadapkan dengan proses penyusunan skripsi. Stres yang dialami biasanya disebabkan oleh kesulitan penyusunan skripsi diantaranya ialah revisi berulang-ulang, kesulitan mendapat referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Aulia, 2019). Stres dapat memicu perubahan hormon-hormon pada otak manusia dan menurunkan kadar serotonin sehingga memicu depresi (Van Praag, 2005 dalam Nst et al., 2018).

Terdapat penelitian yang membahas mengenai stres akademik dan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,9%. Tingkat stres akademik dalam menyusun skripsi tersebut didasarkan faktor frustrasi, faktor konflik, faktor tekanan, faktor peluang, faktor pemaksaan diri, faktor psikologis, faktor emosional, faktor perilaku dan faktor kognitif (Ramanda & Sagita, 2020). Penelitian lainnya dilakukan oleh Azizah & Yohana (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat sebesar 17,5% mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi dan sebesar 68,75% masuk dalam kategori stres akademik sedang. Pada penelitian Tryasningsih (2020) didapatkan hasil kategorisasi mahasiswa yang mengalami tinggi skor stres akademik sebesar 22,31% dan stres akademik dengan skor sedang sebesar 66,40%.

Keadaan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan dalam penyusunan skripsi dipersulit dengan kondisi pandemi *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) yang sedang melanda. COVID-19 merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh *Coronavirus* jenis baru bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* atau SARS-COV-2. COVID-19 ini pertama kali dideteksi di kota Wuhan, China pada Desember 2019 (WHO, 2020). Informasi mengenai mewabahnya COVID-19 sampai di Indonesia pada awal tahun 2020. Wabah COVID-19 menggemparkan dunia karena dengan cepat menjangkit banyak kasus di hampir setiap negara termasuk Indonesia.

Sebagai salah satu negara yang terdampak wabah COVID-19, Menteri Pendidikan Indonesia menetapkan Keputusan Mendikbud No.719/P/2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus.

Keputusan Mendikbud tersebut bertujuan untuk mencegah sekolah sebagai kluster penularan COVID-19 serta menginformasikan bahwa proses belajar mengajar tidak diwajibkan tatap muka dan melakukan pembelajaran secara virtual di rumah masing-masing. Hal itu juga berlaku bagi perguruan tinggi, mengacu kepada kebijakan perguruan tinggi dan wilayah terdampak atau tidak.

Peraturan Pemerintah yang mewajibkan kegiatan belajar mengajar dilakukan jarak jauh secara *online* di rumah masing-masing menimbulkan beberapa masalah. Masalah yang dialami antara lain ialah banyak mahasiswa yang mengeluh karena perkuliahan berbasis *online* menyulitkan mereka untuk memahami materi-materi yang disampaikan oleh pengajar, serta jumlah tugas yang diberikan oleh pendidik lebih banyak dibandingkan saat kuliah secara tatap muka sebelum diadakannya aturan untuk melakukan kuliah jarak jauh secara *online* (Cicarelli 2004, dalam Hanifah dkk 2020). Tantangan lain yang dialami mahasiswa sebagai imbas perubahan sistem pembelajaran antara lain jaringan internet dan jumlah kuota internet yang diharuskan cukup dan stabil, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda (Fauziyyah, R., dkk., 2021). Didasarkan hal tersebut tidak sedikit ditemukan mahasiswa yang mengalami stres (Cicarelli 2004, dalam Hanifah dkk 2020).

Sehubungan dengan itu, Fauziyyah, R., dkk. (2021) melakukan penelitian yang berjudul “Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19” dan mendapatkan hasil yang menunjukkan angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa diluar Indonesia sebesar 66,3%. Ada pula angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%. Selain itu, berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Fauziyyah, R., dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ketika menjalani metode pembelajaran selama pandemi COVID-19.

Serupa dengan dampak stres akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 11 mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi pada masa pandemi COVID-19, beberapa mahasiswa melaporkan bahwa kendala penyusunan skripsi selama masa pandemi ialah sulitnya komunikasi dengan dosen pembimbing, lamanya respon dosen pembimbing, dan kurang motivasi karena jarang bertemu dengan teman. Selain itu beberapa mahasiswa melaporkan bahwa kendala tersebut mengakibatkan perasaan negatif seperti kesal, kecewa, sedih dan bimbang. Akibatnya beberapa mahasiswa secara kolektif melaporkan bahwa hal tersebut mempengaruhi rasa malas untuk melanjutkan penyusunan skripsi, rasa malas menghubungi dosen pembimbing dan mengakibatkan menunda-nunda tugas dalam penyusunan skripsi. Hal-hal tersebut yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Sehubungan dengan adanya pandemi dan kebijakan pemerintah yang menjadikan kegiatan sosial secara *online*, Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) mengadakan survei tentang penetrasi pengguna internet di Indonesia 2019-2020 (Q2). Hasil survei APJII hingga kuartal II tahun 2020, jumlah pengguna internet Indonesia ada 196,7 juta orang atau 73,7% dari total populasi Indonesia sebanyak 266,9 juta berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (KumaranTECH, 2020). Adanya pandemi COVID-19 ini turut menjadi faktor penyebab naiknya penggunaan internet di Indonesia untuk menunjang sejumlah kegiatan yang praktis dilakukan di rumah, baik bekerja, belajar, maupun menikmati hiburan (LIPI Press, 2021). Dari hasil survei tersebut, APJII memaparkan bahwa sektor hiburan video *online* menjadi akses hiburan terbesar dengan 49,3%, disusul dengan *game online* 16,5% dan musik *online* 15,3% (KumaranTECH, 2020). Sejalan dengan tingginya sektor hiburan video *online*, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Steiner, dkk. (2018) mengenai bagaimana teknologi mengubah cara pandang penonton berinteraksi dengan televisi, penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa teknologi memudahkan dalam pencarian dan menonton video *streaming*. Kegiatan menonton video streaming ini disebut juga dengan *binge-watching*.

Menurut Flayelle dkk. (2019), *Binge-watching* adalah perilaku menonton beberapa episode dari serial TV yang sama dalam satu sesi. Lebih dari itu, Rubenking (2019) menyatakan bahwa *binge-watching* sebagai tindakan menonton tiga episode atau lebih konten televisi dalam sekali duduk di berbagai platform

termasuk siaran TV, telepon, tablet, komputer/laptop, dan bahkan situs web seperti *Netflix*, *Hulu*, dan *Amazon Prime*. Selain itu Perks (2015) dan Petersen (2016) dalam Steiner, E dan Xu, Kun (2018) mengartikulasikan *binge-watching* sebagai perilaku menonton beberapa episode berturut-turut dari acara yang sama setidaknya selama dua sampai empat jam berturut-turut.

Penelitian-penelitian terdahulu telah membahas adanya hubungan antara *binge-watching* dengan stres akademik dan kemungkinan adanya pengaruh *binge-watching* terhadap stres akademik, diantaranya, penelitian Arityana (2020) yang berjudul “Hubungan Perilaku *Binge-Watching* dengan *Academic Stress* Pada Remaja Penggemar K-Pop”, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *academic stress* dengan perilaku *binge-watching*. Lebih lanjut lagi, pada penelitian Raza, dkk. (2021) dengan judul “*Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming*” yang memakai data dari 1089 orang dewasa dengan usia 18 tahun ke atas yang menonton serial TV beberapa episode sekaligus selama lebih dari 2 episode secara intensif pada masa pembatasan sosial COVID-19. Hasil dari penelitian Raza, dkk., (2021) menunjukkan bahwa *binge-watching* berkorelasi dengan gejala psikologis dan kesehatan mental termasuk stres, kesepian, insomnia, depresi dan kecemasan. Lebih dari itu, pada penelitian Vaterlaus, dkk. (2018) yang berjudul “*College Student Television Binge-watching: Conceptualization, Gratifications, and Perceive Consequences*” mendapatkan hasil penelitian dimana responden secara kolektif mengatakan bahwa *binge-watching* berhubungan negatif pada tugas akademik dan kewajiban lainnya. Beberapa responden lainnya mengaku melakukan *binge-watching* sebagai mekanisme koping, tetapi setelah melakukannya memberikan rasa bersalah dan menyesal sehingga mereka tidak yakin *binge-watching* merupakan mekanisme koping yang sehat. Kemudian Vaterlaus, dkk. (2018) menyimpulkan bahwa berlebihan menonton dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental diantaranya seperti gejala depresi, kecanduan, dan memperparah stres akibat menunda-nunda tugas akademik.

Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, peneliti ingin menelaah lebih lanjut fenomena *binge-watching* dengan melakukan wawancara pada 11 mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi dan melakukan *binge-watching* selama masa penyusunan skripsi. Hasil wawancara mendapatkan beberapa mahasiswa menyatakan bahwa *binge-watching* menyebabkan rasa candu hingga lupa waktu, begadang, dan mata lelah. Selain itu beberapa mahasiswa menyatakan bahwa *binge-watching* juga menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pengerjaan tugas, sehingga tugas menumpuk dan skripsi tidak sesuai dengan *timeline* yang telah ditentukan. Lebih lanjut lagi, mahasiswa secara kolektif mengatakan bahwa tugas yang menumpuk menimbulkan rasa stres. Maka dapat diartikan bahwa *binge-watching* dapat berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

Kaitan antara *binge-watching* dengan stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Ditambah lagi, penelitian mengenai *binge-watching* dengan stress akademik masih minim dilakukan di Indonesia. Adanya celah tersebut, menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Binge-watching* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19”

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *Binge-Watching* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19?
- 1.2.3. Apakah terdapat pengaruh perilaku *Binge-Watching* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19?

## **1.3. Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi dan berfokus pada *Binge-Watching* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19.

#### **1.4. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka muncul pertanyaan yang mengacu pada perumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh *binge-watching* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19?”.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka melalui penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh *binge-watching* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca terkait *binge-watching* dan stres akademik serta fenomena yang terjadi saat pandemi COVID-19.

##### **1.6.2. Manfaat Praktis**

###### **1.6.2.1. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi mengenai pengaruh *binge-watching* dan stres akademik khususnya pada mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19.

###### **1.6.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi acuan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut dalam bidang yang sama yakni, *binge-watch* dan stres akademik