

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi mahasiswa bukan sekadar duduk di bangku kuliah dan mengejar nilai. Di balik status yang terdengar membanggakan itu, ada realitas harian yang jauh lebih rumit: tugas kuliah yang datang bertubi-tubi, tuntutan organisasi, hingga sebagian mahasiswa yang harus membagi waktu dengan pekerjaan paruh waktu demi menopang kebutuhan hidup atau biaya kuliah. Belum lagi bagi mereka yang menjalani program studi yang sebenarnya bukan pilihan pertama, sehingga motivasi belajar harus dibangun secara paksa di tengah rutinitas yang padat. Tumpukan peran ini membuat waktu istirahat semakin sempit, dan lama-kelamaan energi yang terkuras bukan hanya soal fisik, tapi juga mental.

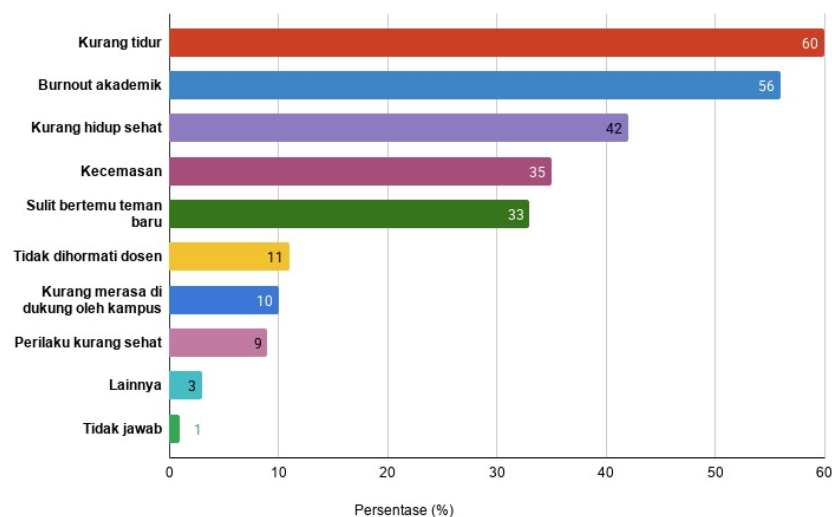
Ketika tekanan-tekanan tersebut menumpuk tanpa jeda yang cukup, muncul kondisi yang belakangan makin sering diperbincangkan di kalangan mahasiswa: rasa lelah yang bukan lagi sekadar capek biasa, melainkan kejenuhan mendalam terhadap dunia perkuliahan itu sendiri. Mahasiswa mulai kehilangan semangat untuk memulai tugas, merasa jarak dengan kegiatan akademik yang dulu terasa bermakna, bahkan mulai meragukan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan studi. Kondisi inilah yang dalam kajian psikologi pendidikan dikenal sebagai *academic burnout*.

Kondisi ini bukan sekadar keluhan personal yang berdiri sendiri, melainkan telah dikonfirmasi oleh sejumlah kajian terdahulu. *Academic burnout* lahir dari akumulasi beban dan ekspektasi akademik yang terus menumpuk, kondisi ini semakin diperparah oleh budaya pendidikan yang masih menempatkan indeks prestasi sebagai tolok ukur utama kesuksesan (Purnamasari *et al.*, 2024). Tekanan ini dirasakan jauh lebih berat oleh mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah, yang sering merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang rumit, hingga muncul perasaan seolah sudah gagal sebelum mencoba (Schaufeli *et al.*, 2002). Kondisi ini kian diperparah oleh minimnya dukungan sosial, khususnya

bagi mahasiswa semester akhir yang terisolasi saat menyusun skripsi, serta karakteristik perfeksionisme yang memicu kecemasan berlebihan bahkan terhadap kesalahan sekecil apa pun (Purnamasari *et al.*, 2024).

Kondisi ini bukan semata persepsi pribadi yang dialami segelintir mahasiswa saja. Merujuk pada data Global Student Survey, tercatat sebanyak 60% responden mengalami gangguan tidur kronis, yang dipicu oleh padatnya tenggat pengumpulan tugas serta jadwal ujian yang berdekatan.

Faktor Pendorong Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa (2024)



Gambar 1. 1 Diagram Faktor Pendorong Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa (2024)

Sumber : (Lembaga Riset Chegg.org, 2025)

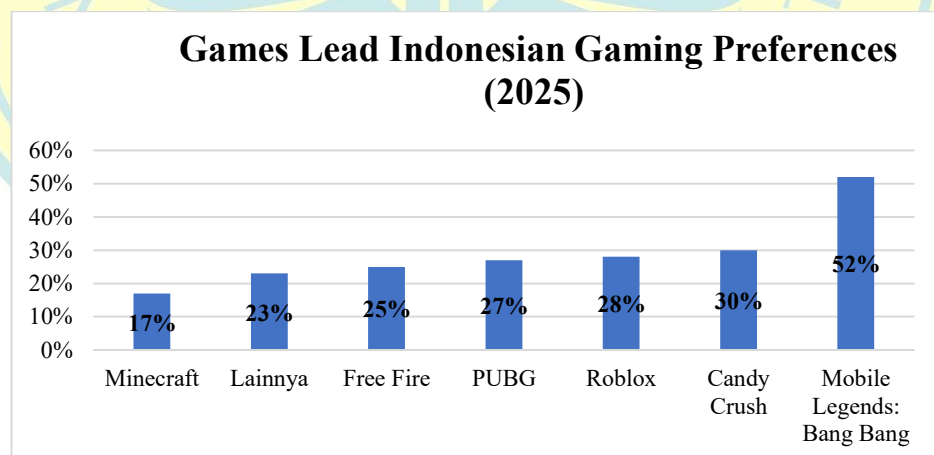
Kondisi kurang tidur dan tekanan berkelanjutan ini pada akhirnya memicu *academic burnout*. Data menunjukkan 56% mahasiswa Indonesia mengalami *burnout* dengan gejala utama berupa kelelahan emosional yang mendalam. Dampaknya meluas pada penurunan motivasi, gangguan kecemasan (35%), kesulitan bersosialisasi (33%), hingga 42% mahasiswa gagal menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1. 2 Gambar Diagram Jangka Waktu Bermain Game Online (2024)

Sumber : (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025)

Untuk mengurangi tekanan tersebut, mahasiswa cenderung melakukan mekanisme koping berupa *digital escapism*. Saat mengalami *burnout*, mahasiswa biasanya berusaha menenangkan diri dengan mencari distraksi atau kegiatan yang membuat emosi mereka lebih stabil (Ainun *et al.*, 2023). Sebagian besar pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 1 hingga 3 jam setiap harinya untuk bermain game online (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025).



Gambar 1. 3 Gambar Diagram Games Lead Indonesian Gaming Preferences (2025)

Sumber : (Jajak Pendapat, 2025)

Bagi mahasiswa yang mengalami *burnout*, bermain game menjadi bentuk "masa jeda" untuk menghindari realitas akademik. Namun, tidak

semua genre *game* memberikan bentuk relaksasi yang sama. Berdasarkan diagram 1.2, meskipun Mobile Legends mendominasi preferensi *gaming* di Indonesia, Roblox menempati posisi ketiga (28%) sebagai platform eksploratif dan imersif, sebuah posisi yang menarik mengingat game lain justru menuntut kompetisi, refleks cepat, dan tekanan performa yang menyerupai tuntutan akademik itu sendiri. Di kalangan mahasiswa yang mengalami kelelahan kognitif akibat *burnout*, karakteristik *low-pressure* Roblox yang bebas dari tuntutan kompetisi menjadikannya pilihan yang lebih rasional dibandingkan game kompetitif semacam itu (Ainun *et al.*, 2023).

Roblox, sebagai ruang virtual, menawarkan lingkungan yang berada di bawah kendali individu dan memberikan kepuasan instan, sekaligus rasa keterhubungan sosial (*social connectedness*) yang sering hilang saat mahasiswa mengalami kurangnya dukungan sosial dalam akademik (Azzahra *et al.*, 2025). Motivasi pelarian ini muncul dari keinginan mengalihkan pikiran dari situasi nyata yang menekan menuju dunia virtual yang terasa lebih terkendali dan bebas dari tekanan akademik. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan mahasiswa untuk kegiatan produktif justru tergeser oleh tingginya intensitas bermain game, sehingga tugas akademik cenderung terabaikan (Christian *et al.*, 2025).

Fenomena ini relevan untuk dikaji di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta. Peneliti memilih lokasi ini karena mahasiswa FISH dihadapkan pada tugas analitis-deskriptif dengan intensitas literasi yang tinggi, mereka dituntut memiliki literasi kritis untuk membedah fenomena sosial secara mendalam (Zai *et al.*, 2025). Beban kognitif semacam ini menuntut strategi berpikir analitis yang berkelanjutan, yang jika tidak diimbangi waktu istirahat memadai, berpotensi memicu *burnout* berupa kelelahan emosional dan sikap sinis (Langgi & Pratiwi, 2024). Karakteristik beban akademik inilah yang menjadikan FISH UNJ lokasi yang relevan untuk mengkaji keterkaitan antara *academic burnout*

dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjadikan Roblox sebagai media relaksasi.

Survei pra-penelitian terhadap 62 mahasiswa FISH UNJ turut memperkuat gambaran awal fenomena ini. Berdasarkan hasil kategorisasi skor total, mayoritas responden sebesar 69% berada pada kategori *academic burnout* sedang hingga tinggi, sementara pada variabel prokrastinasi akademik, proporsi ini bahkan lebih besar, yaitu 81% responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa kedua fenomena, yaitu *academic burnout* dan prokrastinasi akademik sama-sama telah dirasakan secara meluas oleh mahasiswa FISH UNJ sebelum penelitian utama dilakukan.

Selain itu, survei pra-penelitian juga mengonfirmasi pola durasi bermain yang cukup tinggi, dengan rata-rata responden bermain Roblox selama $\pm 5,68$ jam per minggu. Ketika ditanya alasan memilih bermain Roblox saat mengalami *burnout*, mayoritas responden (66%) mengaku mencari hiburan atau kesenangan instan, 21% menggunakannya untuk menghindari rasa cemas akibat tugas yang menumpuk, 10% merasa lebih kompeten atau "hebat" di dalam *game* dibandingkan di lingkungan akademik, dan sisanya (3%) menyebutkan alasan lain. Temuan ini memperlihatkan bahwa Roblox tidak sekadar dipilih sebagai hiburan biasa, melainkan sebagai sarana pemulihan emosional dari tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa.

Penting untuk ditegaskan bahwa dalam penelitian ini, Roblox tidak diposisikan sebagai variabel tersendiri yang secara langsung menyebabkan prokrastinasi akademik. Roblox berfungsi sebagai konteks yang mendefinisikan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang secara spesifik menjadikan platform tersebut sebagai mekanisme koping dari tekanan akademik. Dengan demikian, fokus pengujian tetap pada pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik, pada kelompok mahasiswa yang merespons kelelahan akademiknya dengan bermain Roblox sebagai bentuk media relaksasi.

Penelitian ini penting dilakukan untuk membedah pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISH UNJ, khususnya mereka yang menjadikan platform Roblox sebagai media relaksasi dari tekanan akademik. Pemahaman mendalam mengenai fenomena ini diharapkan menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merumuskan strategi intervensi yang tepat. Prokrastinasi melalui media digital memang umum terjadi di kalangan mahasiswa masa kini. Namun, perilaku ini tetap merupakan bentuk kegagalan regulasi diri yang bersifat maladaptif dan berdampak pada penurunan kualitas akademik jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini tidak bertujuan membenarkan perilaku tersebut, melainkan mengungkap akar permasalahan agar mahasiswa dan institusi pendidikan dapat menemukan solusi yang lebih sehat dalam mengelola tekanan akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa mengalami *academic burnout* berupa kelelahan emosional dan fisik yang berdampak pada munculnya sikap masa bodoh serta hilangnya minat belajar.
2. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung beralih ke dunia virtual melalui game seperti Roblox yang menawarkan *instant reward*, karena kepuasan instan tersebut terasa lebih mudah dicapai dibandingkan tuntutan akademik yang membutuhkan proses panjang.
3. *Academic burnout* yang dialami mahasiswa melemahkan kemampuan regulasi dan kontrol diri, sehingga mereka lebih rentan menghindari tanggung jawab perkuliahan dan terdorong untuk melakukan prokrastinasi akademik.
4. Bagi mahasiswa yang mengalami *burnout*, pemanfaatan game Roblox yang awalnya bertujuan sebagai hiburan dan pelarian justru berkembang menjadi mekanisme koping yang tidak efektif, sehingga waktu produktif untuk tugas akademik semakin tergeser.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dikaji secara lebih terarah dan mendalam, peneliti membatasi kajian hanya pada pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik, sebagai satu hubungan variabel tunggal yang akan diuji secara empiris. Roblox dalam penelitian ini tidak dikaji sebagai variabel yang diuji secara statistik tersendiri, melainkan diposisikan sebagai konteks yang mendefinisikan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang menjadikan platform tersebut sebagai bentuk relaksasi dari tekanan akademik. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian tetap fokus pada mekanisme psikologis *burnout* dan prokrastinasi, tanpa melebar ke analisis perilaku bermain *game* secara umum.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian ini disusun sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISH UNJ yang menjadikan game Roblox sebagai media relaksasi?”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami pengaruh *academic burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di era digital. Penelitian ini juga diharapkan memperkaya kajian mengenai peran platform game digital seperti Roblox sebagai media relaksasi mahasiswa yang mengalami *burnout*, sehingga memberikan perspektif baru dalam memahami prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji dampak aktivitas digital terhadap performa akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Perguruan Tinggi dan Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan atau program pendampingan mahasiswa untuk mengurangi tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Misalnya, melalui penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen waktu, atau workshop pengelolaan stres yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa *digital native*.

b. Mahasiswa

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak *academic burnout* dan kebiasaan prokrastinasi terhadap performa akademik mereka. Mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda *burnout* lebih awal dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, sehingga aktivitas hiburan tidak berkembang menjadi hambatan bagi produktivitas akademik, serta terdorong untuk mencari bantuan apabila mengalami kelelahan mental.