

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu pada tahap dewasa awal yang sedang mengalami peralihan dari pendidikan menengah menuju pendidikan. Tahap dewasa awal ini merujuk pada individu berusia 18 hingga 24 tahun (Arnett, 2016). Rentang usia tersebut secara konsisten beririsan dengan usia mahasiswa jenjang sarjana. Pada tahap ini, individu berada dalam proses peralihan dari sistem pendidikan sekolah yang cenderung menuju kemandirian akademik di perguruan tinggi. Rahayu dan Arianti (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian sekaligus, mulai dari tuntutan akademik, pembentukan relasi sosial yang baru, hingga upaya menjaga kestabilan emosional di tengah perubahan lingkungan yang cukup besar. Sejalan dengan hal tersebut, Putri dan Yasmin (2023) menemukan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti perubahan sistem pembelajaran, tugas yang menumpuk, serta padatnya jadwal perkuliahan dapat berdampak pada kondisi emosional, motivasi belajar, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. Tuntutan tersebut tidak selalu bersumber dari lingkungan akademik semata. Pada mahasiswa yang tinggal di wilayah perkotaan, tuntutan akademik kerap berjalan bersamaan dengan tuntutan mobilitas harian berupa *commuting*, yaitu aktivitas perjalanan yang dilakukan secara rutin antara tempat tinggal dan tempat tujuan yang dapat berdampak pada aspek kehidupan individu, mencakup aspek fisik, psikologis, kesehatan, maupun sosial (Kusmawan & Susilowati, 2020).

Data Badan Pusat Statistik (2024), mencatat bahwa 18,1 persen pelaku *commuting* di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) melakukan perjalanan untuk kegiatan sekolah, kuliah, atau kursus. Diebig dkk. (2021) menemukan bahwa sekitar 21 persen mahasiswa harus menempuh perjalanan lebih dari 45 menit setiap harinya, dan Loo dan Tsoi (2024) menegaskan bahwa tekanan perjalanan tidak hanya berasal dari durasi tempuh, tetapi juga dari keseluruhan pengalaman selama perjalanan, seperti kepadatan penumpang bagi

pengguna transportasi umum maupun kemacetan bagi pengguna kendaraan pribadi. Kondisi ini turut berkontribusi pada tekanan psikologis mahasiswa *commuter*, sebagaimana ditemukan Garrido-Cumbrera dkk. (2023) bahwa penggunaan kendaraan bermotor pribadi serta durasi perjalanan yang lebih panjang berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk.

Beban perjalanan yang dialami secara berulang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis tersendiri bagi mahasiswa *commuter*. Secara fisik, kondisi ini tergambar dari tingginya kepadatan penumpang KRL Jabodetabek yang kerap melebihi kapasitas normal kereta, terutama pada jam sibuk pagi dan sore hari. Fatimah dkk. (2024) menemukan bahwa jumlah penumpang KRL secara konsisten melampaui daya tampung kereta sepanjang tahun, sehingga penumpang harus berdesakan dan kesulitan bergerak bebas di dalam gerbong. Hal ini sejalan dengan temuan Damar dkk. (2025), yang menemukan bahwa kepadatan tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan fisik, seperti kesulitan bernapas, suhu di dalam gerbong yang terasa panas akibat minimnya sirkulasi udara, hingga penumpang yang harus berdiri berdesakan dalam waktu lama. Secara psikologis, kondisi fisik yang tidak nyaman tersebut turut memicu tekanan mental pada penumpang. Damar dkk. (2025) menjelaskan bahwa kepadatan yang dialami setiap hari membuat penumpang kehilangan ruang gerak pribadi, sehingga mereka menjadi lebih mudah merasa frustrasi, dan lebih rentan terlibat konflik dengan penumpang lain. Hal ini sejalan dengan temuan Riyadi dan Yudhistira (2020) yang menggunakan data Jabodetabek *Commuter Survey* dan menunjukkan bahwa setiap peningkatan durasi *commuting* sebesar 10 menit berkaitan dengan naiknya kecenderungan seseorang mengalami stres sebesar 0,8 hingga 1,8 persen. Dampak tersebut tidak berhenti pada perasaan tertekan semata, tetapi turut berdampak pada aspek kesejahteraan yang lebih luas.

Pengalaman *commuting* terbukti memengaruhi kesejahteraan emosional serta performa individu setelah tiba di tempat tujuan, dengan kepuasan terhadap perjalanan yang cenderung menurun seiring bertambahnya durasi *commuting* (Chatterjee dkk., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Novaco dan Gonzalez (2009; dalam Syahidillah dan Archianti, 2019) menjelaskan bahwa tekanan yang dialami individu selama perjalanan tidak berhenti begitu mereka tiba di tujuan, melainkan

dapat terus memengaruhi berbagai aspek kehidupan di luar aktivitas *commuting* itu sendiri. Kelelahan yang dibawa oleh mahasiswa *commuter* menuju ruang kelas ini bukan muncul secara tiba-tiba, melainkan terakumulasi sepanjang proses perjalanan itu sendiri. Sebelum sampai di kampus, mahasiswa harus melalui beberapa kali perpindahan moda, seperti berjalan kaki menuju stasiun atau halte, menunggu dan berdesakan di dalam kendaraan, lalu berjalan kaki lagi menuju moda transportasi lanjutan. Proses ini kerap dipadukan dengan pemandangan kota yang padat serta ramai, sehingga secara fisik menguras tenaga dan membuat mahasiswa sudah merasa lelah bahkan sebelum perkuliahan dimulai. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Lakhani (2024) bahwa perjalanan harian yang panjang tidak hanya mengurangi waktu yang tersedia untuk belajar, tetapi juga berkontribusi pada munculnya kelelahan yang dapat menurunkan kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi selama kelas berlangsung, sehingga berdampak pada performa akademik secara keseluruhan. Sejalan dengan itu, Jamil dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan durasi *commuting* yang lebih panjang berisiko mengalami peningkatan kelelahan yang berujung pada penurunan performa akademik.

Palanas dkk. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang secara terus-menerus menghadapi akumulasi tekanan fisik dan psikologis akibat perjalanan harian berisiko mengalami kelelahan dan penurunan performa secara menyeluruh yang berdampak pada proses pembelajaran mereka di kelas. Mahasiswa yang sudah merasa lelah ketika perkuliahan dimulai cenderung lebih mudah merasa jenuh, kurang antusias, atau memandang kegiatan belajar sebagai suatu beban. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Zhao (2024) bahwa kelelahan fisik merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu timbulnya kebosanan. Fenomena tersebut dijelaskan melalui teori Eastwood dkk. (2012), yang menyatakan bahwa kebosanan muncul ketika individu gagal mengarahkan dan mempertahankan perhatiannya secara efektif terhadap suatu aktivitas. Dengan kata lain, kelelahan fisik maupun mental yang dibawa dari perjalanan menggerus kapasitas kognitif mahasiswa untuk tetap fokus, sehingga mereka menjadi lebih sulit mengarahkan perhatian pada materi maupun aktivitas belajar di kelas. Ketidakmampuan mempertahankan

perhatian inilah yang pada akhirnya membuat mahasiswa *commuter* semakin rentan mengalami kebosanan akademik.

Fenomena kebosanan akademik pada kalangan mahasiswa telah diamati secara luas dalam berbagai penelitian terdahulu dan menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi serta konsisten muncul di berbagai negara (Ghensi dkk., 2021; Goetz & Hall, 2014; Sharp dkk., 2020). Salah satu di antaranya merupakan penelitian yang dilakukan oleh Sharp dkk. (2020), yang menemukan bahwa kebosanan akademik merupakan emosi negatif dan bentuk deaktivasi yang berdampak buruk pada keterlibatan dan kinerja mahasiswa. Lebih lanjut, Finkielstein (2020) menemukan bahwa sebanyak 40 hingga 59 persen mahasiswa menyatakan pernah merasakan kebosanan dalam pembelajaran mereka, yang mencerminkan bahwa *academic boredom* merupakan fenomena yang cukup umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Temuan tersebut diperkuat oleh Mann dan Robinson (2009; dalam Abdellatif, 2022), yang menemukan bahwa sekitar 59 persen mahasiswa menilai hampir separuh dari perkuliahan yang mereka ikuti terasa tidak menarik, sementara sekitar 30 persen di antaranya bahkan mengaku merasa bosan hampir di sepanjang perkuliahan yang mereka jalani. Sejalan dengan itu, Tze (2011) juga melaporkan bahwa sekitar 40 persen mahasiswa mengalami kebosanan selama mengikuti kelas berdasarkan laporan mandiri mereka. Rangkaian temuan tersebut menegaskan bahwa kebosanan akademik bukan sekadar pengalaman personal yang bersifat kasuistik atau insidental pada sebagian kecil mahasiswa, melainkan fenomena yang secara konsisten muncul di berbagai konteks dan jenjang pendidikan tinggi.

Kebosanan akademik atau *academic boredom* sebagaimana dijelaskan Pekrun dan Stephens (2010; dalam Phan dkk., 2024) merupakan kondisi emosional negatif yang ditandai dengan kurangnya minat dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik, yang dicirikan oleh perilaku seperti sering melihat jam, bermain dengan benda-benda di sekitar, menguap, serta mengalihkan perhatian ke percakapan dengan teman selama pembelajaran berlangsung. *Academic boredom* tidak hanya berdampak pada perilaku yang terlihat, tetapi juga berpengaruh pada berbagai aspek akademik mahasiswa secara lebih luas. Pekrun dkk. (2010) dalam serangkaian penelitian terhadap mahasiswa di Amerika Utara dan Jerman menemukan bahwa kebosanan berkaitan positif dengan masalah perhatian, serta

berkaitan negatif dengan motivasi intrinsik, usaha belajar, penggunaan strategi elaborasi, regulasi diri, dan performa akademik. Sejalan dengan hal tersebut, Sharp dkk. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa *academic boredom* secara konsisten berkaitan dengan penurunan keterlibatan, performa, dan pencapaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Pristanti dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa kejenuhan dalam belajar berdampak pada kelelahan yang dialami seseorang sehingga memengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosialnya. Dalam konteks Indonesia, Syafiqah (2025) menemukan bahwa kebosanan yang dialami mahasiswa berada pada tingkat yang cukup tinggi dan berpotensi mendorong mereka untuk mencari distraksi sebagai respons terhadap rasa tidak nyaman yang dirasakan selama mengikuti pembelajaran.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena *academic boredom* pada mahasiswa *commuter*, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara daring terhadap 10 mahasiswa aktif yang berkuliah di wilayah Jabodetabek dan menjalani rutinitas *commuting* antara tempat tinggal dan kampus. Wawancara ini menggali pengalaman partisipan pada tiga dimensi *academic boredom* menurut Sharp dkk. (2021), yaitu *boredom proneness*, *class-related boredom*, dan *study-related boredom*, sekaligus mengonfirmasi kemunculan ciri-ciri perilaku kebosanan akademik sebagaimana dijelaskan oleh Pekrun dan Stephens (2010, dalam Phan dkk., 2024). Seluruh partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek. Jarak tempat tinggal partisipan menuju kampus bervariasi mulai dari 6 kilometer hingga 40 kilometer, dengan waktu tempuh *commuting* berkisar antara 40 menit hingga 2 jam untuk sekali perjalanan. Variasi ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami mobilitas perjalanan yang cukup beragam.

Hasil rekapitulasi tematik menunjukkan bahwa 10 dari 10 mahasiswa *commuter* mengaku pernah merasa bosan terhadap rutinitas kuliah sehari-hari mereka serta menilai metode pembelajaran yang diterapkan dosen cenderung monoton. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa *commuter* menunjukkan perilaku dari kebosanan akademik selama pembelajaran berlangsung, seperti sering melihat jam, bermain *handphone*, menguap dan mengantuk, atau mengalihkan perhatian ke percakapan dengan teman di sekitarnya. Selain itu, 5 dari 10 mahasiswa *commuter*

mengaku kurang antusias dalam mengikuti kegiatan akademik dan turut mengalami kesulitan memahami materi yang disampaikan di kelas. Sementara itu, 3 dari 10 mahasiswa *commuter* melaporkan bahwa keterbatasan waktu dan energi setelah menjalani perjalanan *commuting* menghambat mereka dalam menyelesaikan tugas akademik.

Ketika individu merasakan *academic boredom*, mereka akan cenderung kehilangan minat dan sulit mengarahkan perhatiannya secara penuh terhadap aktivitas pembelajaran (Pekrun & Stephens, 2010, dalam Phan dkk., 2024). Individu dalam kondisi ini juga cenderung merasa kurang antusias mengikuti kegiatan akademik, kesulitan memahami materi yang disampaikan, serta enggan berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan pada studi pendahuluan di atas memperkuat gambaran tersebut, di mana mayoritas partisipan mahasiswa *commuter* menunjukkan perilaku maupun perasaan yang konsisten dengan karakteristik *academic boredom*, mulai dari kesulitan mempertahankan fokus, rendahnya antusiasme, hingga hambatan dalam memahami materi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa *commuter* secara nyata mengalami hambatan dalam ketiga aspek keterlibatan mahasiswa, baik secara perilaku, emosional, maupun kognitif.

Menurut Fredricks dkk. (2004), keterlibatan mahasiswa atau *student engagement* merujuk pada tingkat keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan belajar yang mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam hal ini, *student engagement* dapat dipandang sebagai faktor psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan di tengah berbagai tekanan akademik yang mereka hadapi. Heilporn dkk. (2024) menjelaskan bahwa dalam konteks perguruan tinggi, *student engagement* dapat memengaruhi berbagai aspek hasil belajar mahasiswa, mulai dari proses pembelajaran, kepuasan belajar, hingga pencapaian akademik secara keseluruhan. Mahasiswa dengan tingkat keterlibatan yang tinggi umumnya menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan belajar, memiliki motivasi yang kuat, serta berkomitmen untuk menyelesaikan tuntutan akademik mereka (Wang dkk., 2025). Sementara itu, tingkat *student engagement* yang rendah dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa

(Reyes-de-Cózar dkk., 2023). Fenomena *student engagement* menjadi perhatian tersendiri dalam konteks mahasiswa di Indonesia, sebagaimana Kotera dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa Indonesia menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa Inggris.

Nerantzaki dkk. (2026) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *academic boredom* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah *student engagement* mereka dalam proses pembelajaran, terutama dalam aktivitas yang berlangsung di dalam kelas. Sejalan dengan itu, Pangerang dkk. (2023) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *student engagement* dan *academic boredom* pada siswa, yang berarti semakin tinggi *student engagement* yang dimiliki, semakin rendah *academic boredom* yang dialami, dan sebaliknya. Kedua penelitian ini memberikan landasan yang kuat mengenai keterkaitan antara *academic boredom* dan *student engagement*, namun keduanya dilakukan pada subjek dan konteks yang berbeda dengan mahasiswa *commuter* di Jabodetabek, baik dari segi karakteristik populasi maupun pola mobilitas harian yang dihadapi. Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, fenomena *commuting* di wilayah ini memiliki karakteristik yang khas. Perbedaan karakteristik subjek dan konteks inilah yang menegaskan urgensi untuk mengarahkan fokus penelitian pada mahasiswa *commuter* di wilayah Jabodetabek, agar dinamika hubungan antara *academic boredom* dan *student engagement* dapat dipahami sesuai dengan realitas mobilitas yang benar-benar mereka hadapi.

Mahasiswa *commuter* merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan *student engagement* akibat akumulasi beban mobilitas harian, sehingga berpotensi memicu munculnya *academic boredom*, sementara mahasiswa dengan *student engagement* yang lebih tinggi diperkirakan memiliki ketahanan yang lebih baik meskipun harus menjalani rutinitas *commuting* yang menyita waktu dan energi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami bagaimana *student engagement* berkaitan dengan munculnya *academic boredom* pada mahasiswa *commuter*. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berjudul **"Pengaruh *Student Engagement* terhadap *Academic Boredom* pada Mahasiswa *Commuter* di Jabodetabek"**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa *commuter* di Jabodetabek menjalani mobilitas harian dengan durasi perjalanan yang cukup panjang dan menguras energi, sehingga rentan tiba di kampus dalam keadaan yang kurang optimal untuk belajar.
2. Akumulasi kelelahan fisik dan tekanan psikologis selama perjalanan tersebut menurunkan kemampuan mahasiswa *commuter* untuk mempertahankan *student engagement* selama mengikuti perkuliahan.
3. Rendahnya *student engagement* akibat beban mobilitas ini berpotensi memicu munculnya *academic boredom*, sebagai bentuk kurangnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa *commuter* di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa *commuter* di Jabodetabek?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa *commuter* di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi

pendidikan, dengan memperkaya kajian mengenai *student engagement* dan *academic boredom* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi empiris mengenai dinamika psikologis mahasiswa *commuter* dalam konteks pendidikan tinggi di wilayah perkotaan.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa *commuter* di Jabodetabek, sehingga hal ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk pihak perguruan tinggi dalam merancang proses pembelajaran yang sesuai.

2. Bagi Mahasiswa *Commuter*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya *student engagement* dalam kaitannya dengan *academic boredom*. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber informasi mengenai pengaruh *student engagement* terhadap *academic boredom* pada mahasiswa *commuter*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk mengembangkan topik yang serupa sehingga dapat memperluas kajian dalam bidang psikologi pendidikan.