

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan yang ditempuh setelah pendidikan menengah yang mencakup pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan tinggi, yaitu akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan/atau universitas. Untuk mencapai keberhasilan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan tinggi, seperti memenuhi jumlah persyaratan kehadiran minimum, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian dan mendapatkan nilai atau mencapai Indeks Prestasi (IP) tertentu, maupun menyelesaikan tugas akhir.

Materi perkuliahan yang mendalam dan spesifik serta banyaknya istilah saintifik membuat banyak mahasiswa harus benar-benar fokus belajar agar mereka dapat memahami dan menguasai bidang yang ditekuni. Sistem perkuliahan yang menggunakan sistem Satuan Kredit Semester (SKS), tuntutan untuk mencapai keberhasilan akademik seperti mendapatkan nilai minimum dan lulus mata kuliah dapat memicu tekanan bagi mahasiswa selama proses perkuliahan sehingga memicu stres. Tugas akhir, penelitian, atau penulisan skripsi juga sering kali menjadi momok terbesar terhadap mahasiswa karena berkaitan dengan kelulusan perkuliahan secara tepat waktu.

Fenomena mahasiswa yang mengalami stres terjadi di Bengkulu. Dua mahasiswa di kota Bengkulu diringkus polisi akibat menggunakan narkoba jenis sabu untuk menghilangkan stres ([www.tribunbengkulu.com](http://www.tribunbengkulu.com)). Sementara di lokasi lainnya, seorang mahasiswa melalui platform Kumparan menyatakan kesehatannya menurun dan terkena maag karena sering bergadang akibat dair banyaknya tugas kuliah yang *deadlinenya* sangat mepet ([www.kumparan.com](http://www.kumparan.com)).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kompas pada tahun 2019, tugas kuliah adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Sebanyak 86,8% dari 646 mahasiswa yang diwawancarai menyatakan mengalami stres, bahkan 37% di antaranya mengalami situasi yang membuat mereka depresi. Selain tugas kuliah, sumber stres di kalangan mahasiswa yaitu ujian, dosen, memikirkan pekerjaan setelah lulus, hingga skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres mengaku menjadi lebih sering marah-marah dan mengalami *burnout* sehingga tidak bisa melakukan aktivitas dengan normal ([www.kompas.id](http://www.kompas.id)).

Stres akademik juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan observasi dan survei singkat yang dilakukan, beberapa mahasiswa mengaku mengalami stres ketika menjalani kegiatan perkuliahan sehari-hari. Dari hasil wawancara yang dilakukan, mahasiswa mengaku mengalami tertekan akibat banyaknya *deadline* tugas yang berdekatan dan merasa cemas tidak akan mendapatkan nilai yang memuaskan ketika ujian. Mahasiswa tersebut juga menyampaikan bahwa terkadang ia memilih untuk mengurung diri di kamar dan menolak bertemu temannya karena ingin menyelesaikan tugas yang menumpuk, meskipun pada akhirnya ia merasa *burnout* dan berujung tidak menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap sebuah kondisi akademis atau sebagai respon yang dialami oleh individu akibat dari tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, dkk., 2017). Sementara menurut Siregar & Putri (2020), stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh individu yang merupakan persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh pelajar dalam menghadapi tuntutan dalam mencapai keberhasilan akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2017), stres akademik terdiri dari empat aspek, di antaranya aspek biologis, yaitu berupa (1) reaksi fisik seperti sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, produksi keringat yang berlebihan, serta otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan gejala lainnya; dan juga aspek psikologis, yaitu (2) gejala emosi seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih, dan mudah depresi; (3) gejala kognitif seperti daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi, serta (4) gejala tingkah laku atau perilaku sosial seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, dan melanggar peraturan.

Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya menurut Taylor (dalam Oktavia, dkk., 2019) yaitu faktor eksternal yang meliputi waktu dan uang, latar belakang pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stresor dalam kehidupan seperti peristiwa besar dan masalah sehari-hari; dan faktor internal yang meliputi kepribadian dalam diri yaitu afek negatif, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi *coping*, atau strategi mengatasi stres dan mengelola situasi yang berat. Strategi *coping* terdiri dari dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada

masalah, di mana individu melakukan *coping* dengan fokus dan menyelesaikan masalah yang terjadi, serta *coping* berorientasi emosi, di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional (Andriyani, 2019). Salah satu bentuk *coping* berorientasi emosi adalah dengan menikmati hiburan dan aktivitas yang berkaitan dengan musik (Djohan, dkk., 2018).

Korean Pop (K-Pop) menurut Lie dan Oh adalah sebuah bentuk hiburan dari Korea Selatan yang memiliki karakteristik seperti ditampilkan oleh figur berusia muda, tampil dalam bentuk grup (atau disebut sebagai idol atau idola), memiliki gerakan tarian yang khas, dan video musik yang atraktif (Yoon, 2018). Definisi lain dari K-Pop dikemukakan oleh Ardhiyansyah, dkk. (2021), yaitu sebuah genre musik paling populer dari Korea Selatan yang menjadi populer di seluruh dunia melalui penampilan penyanyi dan tarian yang menarik. Dapat disimpulkan bahwa K-Pop adalah media hiburan dari Korea Selatan yang telah mendunia karena memiliki ciri khas yang menarik dan atraktif.

Menurut Tartila (2013), bentuk konsumsi konten K-Pop yang dilakukan penggemar terdiri dari (1) menonton konser K-Pop, (2) mengunduh *performance video* dan *music video*, (3) mengunduh atau mendengarkan lagu, (4) menonton *variety show*, (5) *fangirling* atau mengikuti berita terbaru, (6) mengunjungi blog, (7) membeli *merchandise*, (8) mengunggah video *cover* ke kanal YouTube ataupun sosial media lainnya, (9) mengikuti *event* yang berkaitan dengan K-Pop, hingga (10) menjual hasil foto atau *merchandise* pada idola.

Penelitian yang dilakukan oleh Tampubolon, dkk. (2024) terhadap 191 mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa mengonsumsi konten hiburan Korea (K-Pop) dapat menurunkan stres akademik, di mana semakin tinggi konsumsi konten K-Pop, maka stres akademik yang dialami semakin rendah dengan nilai signifikansi  $p = 0.022$  ( $p < 0.05$ ). Hal yang sama ditunjukkan oleh penelitian Wahyuningsih, dkk. (2022) terhadap 71 responden di Kabupaten Tangerang, di mana mendengarkan musik K-Pop dapat menurunkan tingkat stres pada siswa dengan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Konsumsi Konten K-Pop dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Penggemar K-Pop Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia” dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu terdapat hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Prima Indonesia, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi konten K-pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan fenomena terkait banyaknya konsumsi konten K-Pop oleh remaja dan dewasa awal di Indonesia, masih sulit untuk menemukan penelitian terkait dampak mengonsumsi konten K-Pop dan kaitannya terhadap proses pembelajaran terutama di kalangan mahasiswa. Konsumsi konten K-Pop dengan tingkat yang wajar dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan rekreasi, sementara konsumsi konten K-pop yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada individu tersebut. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat Stres akademik pada mahasiswa penggemar K-Pop Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat Stres akademik pada mahasiswa penggemar K-Pop Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Penelitian ini memberikan dua manfaat, di antaranya yaitu: 1) Manfaat Teoritis, di mana penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, terutama pada bidang ilmu psikologi pendidikan serta bidang hiburan dan kreatif; dan 2) Manfaat Praktis: yaitu: a) bagi mahasiswa, di mana penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran, masukan, dan evaluasi terhadap mahasiswa penggemar K-Pop agar lebih bijak dalam mengonsumsi konten K-Pop sehingga konten yang dikonsumsi dapat memberikan dampak positif terutama dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan keberhasilan akademik, dan b) bagi tenaga pengajar, di mana penelitian diharapkan dapat memahami lebih lanjut mengenai pola hiburan mahasiswa dan bagaimana hal tersebut dapat digunakan dan dikembangkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa.