

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep stres

2.1.1. Definisi Stres

Stres didefinisikan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman dalam (Galanakis et al., 2016) sebagai suatu hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang dan dapat membahayakan kesejahteraan mereka. Menurut teori penilaian kognitif seseorang terhadap peristiwa tersebut, bukan hanya peristiwa itu sendiri. Terlebih dahulu orang melakukan pemeriksaan utama (menilai apakah situasi berbahaya, menantang, atau tidak relevan) dan kemudian mereka melakukan pemeriksaan kedua (menilai kemampuan atau sumber daya mereka untuk menghadapinya). Stres akan muncul jika tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan untuk beradaptasi. Konsep ini menekankan bahwa stress bersifat individual dan dipengaruhi oleh cara seseorang menafsirkan dan merespon keadaan.

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan, baik fisik maupun psikologis. Konsep ini menekankan fakta bahwa tubuh manusia memiliki pola reaksi biologis yang hampir identik terhadap berbagai jenis stresor. Menurut Selye, stres adalah proses fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan. Mekanisme adaptasi tubuh yang dikenal sebagai General Adaptation Syndrome (GAS) terdiri dari tiga tahap: alarm (reaksi awal terhadap ancaman), resistance (usaha tubuh untuk menyesuaikan diri), dan exhaustion

(kelelahan ketika stres berlangsung lama). Respon ini merupakan bagian dari mekanisme adaptasi tubuh.(Yip, 2018).

Ahli lain Kartono dan Gulo dalam (Seto et al., 2020) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman. Helmi juga menambahkan stres muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu.

2.1.2 Jenis dan Tingkatan stress

Kejadian stress sebenarnya tidak selalu berisi negatif menurut (Hans Selye dalam Indriani et al., 2022) membagi stress sebagai berikut :

1. Eustress

Eustress merupakan respon stress ringan yang menimbulkan perasaan bahagia, senang, menantang dan menggairahkan. Dalam tekanan yang bersifat positif, misalnya lulus dari ujian, atau kondisi ketika seseorang menghadapi perkawinan, pernikahan.

2. Distress

Distress merupakan respon stress yang buruk dan menyakitkan, sehingga seseorang itu tidak mampu lagi untuk mengatasinya.

3. Optimal Stress

Neustress atau optimal stress adalah stress yang berada antara stress dengan distress, hal ini merupakan respon stress yang menekan namun masih seimbang sehingga seseorang merasa tertantang untuk

menghadapi masalah dan memacu untuk lebih bersemangat, berprestasi, meningkatkan produktivitas dalam bekerja dan berani berkompetisi.

2.1.3 Faktor Penyebab stress

Menurut (Victoriana, 2021) stressor adalah keadaan atau situasi suatu objek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum stressor dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, sosial, dan psikologis.

1. Stressor dalam bentuk fisik

Bentuk dari stressor fisik ialah suhu panas dan dingin, suara bisik, polusi udara, kreacunan , obat-obatan.

2. Stressor dalam bentuk sosial

- a. Bentuk stressor sosial yaitu, ekonomi dan politik misaknya keadaan inflasi yang tinggi, tidak adanya lapangan pekerjaan, pungutan pajak yang begitu tinggi, perubahan atau perkembangan teknologi yang sangat tinggi dan cepat, serta meningkatnya suatu kejahatan.
- b. Stressor dari keluarga, peran keluarga, peran seksual, iri hati, cemburu, kmatian anggota keluarga, permasalahan keuangan dalam keluarga, perbedaan gaya hidup, dengan persaingan antar anggota keluarga yang lain.
- c. Bentuk jabatan atau karir, misalnya kompetensi dengan orang lain, atau teman, hubungan yang kurang baik antara atasan dan bawahan atau sesama teman kerja seprofesi maupun masalah kegiatan pelatihan dan aturan dalam pekerjaan.

- d. Bentuk hubungan interpersonal, serta lingkungan misalnya cita-cita harapan sosial yang terlalu tinggi, perlakuan atau pengalaman yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

3. Stressor dalam bentuk psikologis

- a. Frustasi yaitu tidak tercapainya suatu hal yang diinginkan atau tujuan karena suatu hambatan.
- b. Ketidakpastian ialah apabila seseorang sering berada dala, keraguan dan merasa tidak paati mengenai masa depan atau tertekan , merasa bersalah , khawatir dan was was.

2.1.4 Gejala Stress

Menurut (Hardjana dalam Yusup & Saifillah, 2021) mengemukakan bahwa terdapat kriteria gejala stress, antara lain :

1. Gejala fisik

Gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia atau susah tidur, bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama bagian bawah, diare, radang usus besar, sulit buang air besar, keringat berlebih, tekanan darah tinggi, selera makan berubah, lelah atau kehilangan daya energi, bertambah banya melakukan kekeliruan dan kesalahan dalam kerja dan hidup.

2. Gejala emosional

Gejala emosional seperti gelisah dan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merasa jiwa dan hati atau mood sering berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun

dan merasa tidak aman, sering marah marah, gampang menyerang orang dan bersikap bermusuhan, emosi mengering kehabisan sumber daya mental.

3. Gejala Kognitif

Gejala kognitif seperti sebuah susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, sulit mengambil keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas atau prestasi atau prestasi kerja menurun, mutu kerja yang rendah.

2.1.5 Tahapan stress

Tahapan stress menurut (Imelisa et al., 2021) sebagai berikut :

1. Stress Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stress yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting).
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stress Tahap II

Dalam tahapan ini dampak stress yang semula menyenangkan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari. Karena tidak

cukup waktu untuk beristirahat. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan pada seseorang pada tahap ini ialah sebagai berikut :

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar.
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c) Lekas merasa lelah menjelang sore hari.
- d) Sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman.
- e) Detakan jantung lebih keras dari biasanya.
- f) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- g) Tidak bisa santai.

3. Stress Tahap III

Pada tahap ini seseorang tetap memaksa diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stress tahap II, maka akan menunjukkan keluhan yang lebih mengganggu :

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata misal keluhan maag, buang air besar tidak teratur.
- b) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- c) Perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- d) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (middle insomnia), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur.

- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

4. Stress Tahap IV

Pada tahap ini seseorang jarang memeriksa dirinya ke rumah sakit sehubungan dengan keluhan-keluhan stress pada tahap III, Vleth karena itu tidak ditemukan kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat maka, gejala stress tahap IV akan muncul keluhan sebagai berikut :

- a) Untuk bertahan sepanjang hari terasa sulit.
- b) Aktivitas yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai.
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f) Seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat.
- g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stress Tahap V

Bila keadaan berlanjut maka seseorang itu akan jatuh dalam tahap stress V yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut :

- a) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam.
- b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- c) Gangguan sistem pencernaan semakin berat.
- d) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

2.1.6 Mekanisme koping Stres

(Lazarus & Folkman, 1948) mendefinisikan koping sebagai proses psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi, mengelola, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan atau tuntutan yang menimbulkan stres. Folkman menjelaskan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Menurut perspektif ini, stres tidak hanya dipengaruhi oleh keadaan, tetapi juga oleh cara orang melihat keadaan dan cara mereka menanganinya. Oleh karena itu, koping dianggap sebagai proses adaptif yang sangat dipengaruhi oleh persepsi individu, pengalaman, dukungan sosial, dan kemampuan penyelesaian masalah pribadi.

2.2 Konsep Fandom

2.2.1 Definisi Fandom

(Jenkins, 2020) mengatakan fandom adalah komunitas sosial yang terdiri dari orang-orang yang sangat menyukai sesuatu budaya populer seperti

musik, film, selebritas, atau media lainnya. Fandom lebih dari sekedar berpartisipasi dalam aktivitas penggemar suatu karya, tetapi juga merupakan bentuk budaya partisipasi dimana penggemar secara aktif terlibat dalam diskusi, membuat konten, dan membangun makna bersama tentang apa yang mereka sukai. Penggemar berperan sebagai partisipan yang aktif menciptakan interpretasi serta identitas sosial melalui interaksi sesama penggemar baik secara offline maupun online.

(Dewi et al., 2022) mendefinisikan fandom sebagai sekelompok orang yang mempunyai minat dan ketertarikan yang sama terhadap objek budaya populer tertentu dan diaman ketertarikan ini membentuk interaksi sosial dan aktivitas bersama. Dalam budaya populer fandom bukan hanya sekedar kumpulan konsumen pasif tetapi komunitas yang aktif dalam berbagai aktivitas, seperti berbicara, berbagi informasi, dan membuat konten kreatif yang terkait dengan fandom.

2.1.2 Karakteristik Budaya Fandom

Berikut karakteristik budaya fandom menurut (Hermawan & Ginting, 2024)

1. Partisipasi aktif penggemar

Keterlibatan aktif penggemar dalam berbagai aktivitas yang berkaitan dengan objek yang mereka sukai adalah ciri khas budaya fandom. Penggemar tidak hanya membeli sesuatu secara diam-diam, tetapi mereka juga berpartisipasi dalam pembuatan konten, diskusi, berbagi informasi, dan mempromosikan karya atau idola mereka. Fan art, fan fiction, video, dan kampanye dukungan di media sosial adalah

beberapa contoh aktivitas ini. Partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa fandom adalah tempat interaksi yang selalu berubah di mana penggemar memiliki peran penting dalam memperkuat eksistensi dan popularitas objek fandom.

2. Identitas dan rasa kebersamaan komunitas

Identitas kolektif penggemar adalah ciri lain dari budaya fandom. Fandom biasanya memiliki simbol, istilah, dan prinsip yang dianut oleh semua anggota komunitas. Anggota fandom merasa dimiliki dan dibantu oleh identitas ini, yang membuat mereka merasa bagian dari kelompok sosial yang sama. Fandom memiliki kemampuan untuk memperkuat hubungan sosial dan membentuk komunitas yang relatif kuat melalui interaksi yang intens, baik secara langsung maupun melalui media digital.

3. Keterlibatan emosional dengan objek fandom

Adanya keterikatan emosional yang kuat antara penggemar dengan idola, karya, atau media yang mereka dukung adalah ciri lain dari budaya fandom. Hubungan ini sering kali membuat penggemar merasa memiliki kedekatan psikologis dengan objek fandom, yang menyebabkan mereka lebih cenderung untuk mengikuti perkembangan, memberikan dukungan, dan terlibat dalam berbagai aktivitas yang terkait dengan objek tersebut. Keterlibatan emosional ini menjadi salah satu alasan fandom bertahan lama dan membentuk hubungan yang signifikan bagi para anggotanya.

4. Aktivitas kolektif dan mobalisasi komunitas

Fandom juga memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kolektif secara terorganisir. Dalam banyak kasus, komunitas penggemar dapat bekerja sama untuk mendukung idola mereka melalui berbagai cara, seperti kampanye online, penggalangan dana, acara ulang tahun idola, dan promosi karya mereka di media sosial. Tindakan ini menunjukkan bahwa fandom memiliki struktur sosial yang memungkinkan anggotanya bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

2.3 Konsep K-Pop dan Budaya Fandom

2.3.1 Definisi K-Pop

Menurut (Sinaga et al., 2024) K-Pop, juga dikenal sebagai Korean Pop, adalah jenis budaya populer yang berasal dari Korea Selatan dan telah berkembang menjadi bagian dari industri hiburan global. K-Pop tidak hanya mencakup musik pop Korea, tetapi juga memiliki berbagai karakteristik, seperti koreografi tarian yang unik, konsep visual yang kuat, dan sistem idola yang terorganisir. Fenomena ini berkembang pesat di media digital dan memiliki basis penggemar yang luas di banyak negara, termasuk Indonesia, menjadikannya salah satu kekuatan penting dalam penyebaran budaya Korea di seluruh dunia. Selain itu (Rohima et al., 2024) mendefinisikan Selain sebagai genre musik populer, K-Pop juga dianggap sebagai fenomena budaya global yang memengaruhi gaya hidup, identitas, dan pola interaksi sosial para penggemarnya. Popularitas K-Pop

tidak hanya berasal dari musik, tetapi juga dari strategi industri hiburan yang menggabungkan produksi musik, penampilan visual, media sosial, dan hubungan intim antara idola dan penggemar. K-Pop berkembang menjadi fenomena sosial yang memiliki kemampuan untuk membentuk komunitas fandom di berbagai negara dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan generasi muda.

2.3.2 Dinamika Budaya Fandom

Dengan meningkatnya peran media digital dalam kehidupan sosial, dinamika fandom berkembang. Komunitas penggemar sekarang tidak lagi terbatas pada pertemuan langsung; sekarang mereka berinteraksi satu sama lain di platform online, yang memungkinkan orang dari berbagai negara berkumpul. Penggemar dapat membuat konten, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial di tempat ini, yang meningkatkan keterlibatan mereka dengan objek fandom. Fandom adalah ruang partisipasi yang dinamis dan terus berubah seiring perkembangan budaya populer dan teknologi. Selain itu, komunitas fandom menunjukkan berbagai pola keterlibatan, pembentukan identitas, dan motivasi yang kompleks untuk berpartisipasi dalam interaksi digital.(Parsakia et al., 2024).

2.4 Tekanan Sosial Dalam Fandom

Berbagai tuntutan sosial, emosional, dan perilaku yang dirasakan seseorang sebagai anggota komunitas penggemar artis, grup musik, film, atau tokoh publik dikenal sebagai tekanan dalam budaya. Tekanan ini muncul

dalam budaya populer modern—terutama dalam fandom K-Pop—karena interaksi penggemar, harapan komunitas, ikatan emosional dengan idola, dan dinamika intens media sosial. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kehidupan sosial penggemar, identitas, emosi, dan pilihan makanan mereka. Ada beberapa tekanan budaya fandom antara lain :

1. Tekanan untuk Loyalitas dan Dukungan Total

Banyak fandom memiliki standar tidak tertulis bahwa penggemar "sejati" harus setia kepada idolanya dengan penuh semangat. Loyalitas biasanya ditunjukkan melalui aktivitas seperti streaming musik, membeli album atau barang dagangan, berpartisipasi dalam penghargaan, dan membela idola di media sosial. Keterlibatan emosional dengan idola sering mendorong penggemar untuk menunjukkan komitmen yang tinggi sebagai identitas kelompok, menurut penelitian tentang perilaku fandom. Standar sosial komunitas fandom menyebabkan tekanan ini. Seseorang dapat dikritik atau bahkan dikucilkan oleh anggota fandom lain jika mereka dianggap tidak cukup aktif mendukung idola mereka. Dukungan dapat menjadi cara bagi penggemar untuk menunjukkan identitas mereka sebagai "penggemar asli" dalam beberapa situasi. Fandom berkembang dari sekadar hiburan menjadi tanggung jawab sosial sebagai akibatnya.(Perbawani et al., 2021)

2. Tekanan Emosional dari Hubungan Parasosial

Munculnya hubungan parasosial, atau hubungan emosional satu arah antara penggemar dan figur publik, adalah karakteristik utama fandom modern. Media sosial memungkinkan penggemar merasa dekat dengan idolanya melalui konten, livestream, atau aplikasi fandom. Kedekatan semu ini dapat meningkatkan keterlibatan emosional penggemar. Namun demikian, hubungan tersebut juga dapat menyebabkan stres psikologis. Penggemar dapat sangat terpengaruh oleh aktivitas idola mereka, seperti skandal, hiatus, atau perubahan karier, dan mereka dapat merasa kecewa, cemas, atau stres ketika ekspektasi mereka tidak terpenuhi. Dalam beberapa kasus, intensitas hubungan parasosial bahkan dapat memengaruhi keuangan dan kesehatan mental penggemar. (Sadasri, 2022)

3. Tekanan Sosial dari Komunitas Fandom

Ketika identitas komunitas mereka terancam, penggemar sering melakukan aksi kolektif, seperti kampanye online atau protes, mengenai identitas fandom. (Wicaksono, 2025). Tekanan Sosial ini dapat muncul dalam bentuk :

- a. Kewajiban mengikuti opini mayoritas fandom
- b. Konflik antar fandom
- c. Tuntutan untuk ikut serta dalam aktivitas komunitas
- d. Kritik terhadap anggota yang dianggap tidak sejalan

Akibatnya, penggemar mengalami stres sosial untuk menyesuaikan diri dengan aturan tak tertulis di komunitas agar tetap diterima sebagai anggota komunitas.

4. Tekanan Konsumtif dalam Budaya Fandom

Budaya Fandom selalu berkaitan dengan konsumsi produk yang berhubungan dengan idola mereka, seperti album, merchandise, tiket konser, dan layanan berbayar. Fanatisme konsumen menunjukkan pembelian produk merupakan simbol dukungan dan identitas sebagai penggemar. (Haya & Rahmawati, n.d.) Tekanan ini berasal dari :

- a. Persaingan antar penggemar untuk menunjukkan dukungan terbesar
- b. Kampanye fandom untuk meningkatkan penjualan atau chart musik
- c. Ekspektasi komunitas agar anggota membeli produk resmi

Hal ini menyebabkan tekanan finansial bagi para penggemar, terutama ketika keterlibatan emosional sangat kuat.

5. Tekanan Sosial dari Lingkungan Luar Fandom

Tekanan datang dari masyarakat luas dan dari dalam komunitas. Fandom sering distigmakan oleh media dan lingkungan sosial. Misalnya, orang mungkin menganggapnya sebagai perilaku berlebihan atau tidak dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan mengenai representasi media terhadap fandom perempuan, stereotip dapat menyebabkan diskriminasi dan penilaian negatif terhadap

penggemar. Penggemar dapat mengalami dilema identitas karena tekanan dari sumber eksternal ini. Mereka mungkin harus memilih untuk mempertahankan minat mereka terhadap idola mereka atau menyesuaikan diri dengan norma sosial di lingkungan mereka. (Silfia & Kurniawan, 2022).

6. Tekanan Sosial dalam Fandom

Coping mechanism adalah proses kognitif serta perilaku yang dilakukan oleh seseorang dalam mengelola tuntutan internal serta eksternal yang dianggap menekan atau melebihi kemampuan mereka. Menurut teori transactional model of stress and coping, orang tidak hanya mengalami stres secara pasif tetapi juga menilai keadaan dan memilih cara untuk menghadapinya. Coping dibagi menjadi dua kategori utama: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Tergantung pada situasi yang dihadapi seseorang, kedua strategi ini sering digunakan. Dalam konteks fandom, seperti penggemar K-Pop, coping mechanism muncul ketika penggemar menghadapi tantangan seperti konflik antar fandom, kewajiban untuk menjadi bagian dari komunitas, intimidasi online, tekanan finansial untuk membeli produk, atau stres emosional karena tindakan idola mereka. Cara penggemar mengelola tekanan ini dapat memengaruhi identitas, kesejahteraan psikologis, dan keterlibatan komunitas. (Andriyani, n.d.)

1. Problem Focused Coping

1) Definisi

Ketika seseorang merasa bahwa situasi masih dapat dikendalikan atau diubah, mereka biasanya menggunakan strategi coping yang dikenal sebagai problem focused coping. Strategi ini berfokus pada mengatasi atau mengubah sumber masalah secara langsung, melibatkan mencari solusi, membuat rencana, mengambil tindakan konkret, dan mengelola situasi yang menyebabkan stres. Dengan kata lain, strategi ini tidak berfokus pada emosi, tetapi pada penyelesaian masalah yang menimbulkan tekanan. Individu berusaha memahami sumber tekanan, memikirkan solusi alternatif, dan kemudian mengambil tindakan rasional untuk mengurangi atau menghilangkan sumber tekanan. (Aquindo et al., n.d.).

2) Karakteristik Problem Focused Coping

Strategi ini memiliki beberapa karakteristik utama (Elvika & Tanjung, 2023):

a. Analisis Masalah

Individu memahami penyebab stress secara objektif. Identifikasi mengapa dan kenapa dapat menimbulkan suatu tekanan.

b. Perencanaan Solusi

Setelah dapat memahami maka setiap individu menyusun langkah apa yang dapat dilakukan.

c. Pengambilan Tindakan

Strategi ini melibatkan tindakan nyata seperti mencari informasi, mencari bantuan yang lebih ahli, bahkan mengubah perilaku untuk mengurangi masalah.

d. Evaluasi Hasil

Setiap individu akan melakukan evaluasi apakah solusi yang didapatkan berhasil mengurangi stres atau perlu strategi lain.

3) Bentuk strategi Focused Coping

Beberapa bentuk strategi Focused Coping (Kresnawan & Hidayah, 2021) antara lain :

- a. Active coping melakukan tindakan secara langsung untuk menyelesaikan masalah.
- b. Planning, Perencanaan strategi penyelesaian masalah
- c. Seeking instrumental support, bantuan atau informasi dari orang yang lebih ahli.
- d. Time management, mengatur waktu agar masalah dapat diselesaikan.
- e. Problem solving, solusi rasional terhadap konflik yang dialami.

4) Problem Focused Coping

Dalam konteks fandom, strategi ini dapat terlihat dalam berbagai perilaku seperti :

a. Mengelola Konflik Fandom

Penggemar mencoba menyelesaikan konflik dengan berbicara, memberikan klarifikasi, atau mencari fakta.

b. Membatasi Aktivitas Fandom

Penggemar dapat mengurangi penggunaan media sosial atau mengurangi keterlibatan komunitas jika aktivitas fandom yang terlalu intens menyebabkan tekanan.

c. Mencari Informasi yang Akurat

Penggemar yang menggunakan pendekatan menangani masalah akan mencari sumber informasi yang dapat dipercaya saat rumor atau skandal idola muncul sebelum bertindak.

d. Membangun Komunitas yang sehat

Beberapa penggemar berusaha untuk membentuk komunitas yang lebih saling membantu untuk mengurangi tekanan sosial yang terkait dengan fandom.

2. Emotion Focused Coping

1) Definisi

Ketika orang merasa situasi sulit dikendalikan atau tidak dapat diubah secara langsung, mereka sering menggunakan strategi coping yang difokuskan pada emosi. Strategi ini bertujuan untuk mengelola atau meredakan emosi negatif yang disebabkan oleh stres daripada mengubah situasi yang menyebabkan stres. Dalam situasi seperti itu, orang berusaha menstabilkan emosi mereka sehingga mereka dapat tetap sehat secara psikologis. Strategi ini membantu seseorang mengurangi stres, kesedihan, atau kemarahan. (Yaribeygi et al., 2017).

2) Karakteristik Bentuk Emotion Focused Coping

Strategi ini memiliki beberapa karakteristik (Campos-gil et al., 2020)diantara lain :

a. Regulasi Emosi

Mengontrol perasaan negatif seperti marah, kecewa, atau cemas.

b. Penerimaan Situasi

Situasi yang tidak dapat diubah, individu belajar menerima kondisi yang saat ini dirasakan.

c. Mencari Dukungan Emosional

Perasaan dengan teman atau komunitas yang memiliki pengalaman serupa.

d. Mengalihkan Perhatian

Melakukan aktivitas lain untuk pengalihan emosi negatif.

3) Bentuk Emotion Focused Coping

Beberapa bentuk emotion focused coping (Karim et al., 2020)antara lain :

a. Positive reappraisal, melihat sisi positif dari suatu peristiwa.

b. Acceptance, menerima situasi yang tidak dapat diubah.

c. Seeking emotional support, mencari dukungan emosional dari orang lain.

d. Distancing, menjaga jarak dari sumber stres.

- e. Avoidance, menghindari situasi yang memicu stres.
- f. Self-Control, mengendalikan emosi agar tidak bereaksi secara impulsif.

4) Problem Emotion Focused Coping

Dalam budaya fandom emotion focused coping sering digunakan di situasi yang tidak dapat dikendalikan penggemar (Manfedi & Picket, n.d.) antara lain :

1) Mencari dukungan komunitas

Berbagi perasaan dengan sesama penggemar melalui media sosial atau forum diskusi komunitas. Dukungan ini dapat mengurangi kecemasan dan stress yang dirasakan.

2) Mengonsumsi konten hiburan Idola

Menonton video, mendengarkan musik, menonton konten idola serta mengikuti aktivitas idola menjadi salah satu cara menenangkan diri.

3) Menghindari Konflik online

Beberapa penggemar memilih tidak terlibat dalam situasi konflik antar fandom untuk kesehatan mental mereka.

4) Reinterpretrasi Positif

Penggemar mencoba melihat situasi kontroversial secara objektif dan mengambil makna positif dari peristiwa tersebut.

2.5 Remaja dan Dewasa Muda sebagai Kelompok Rentan

2.5.1 Definisi Remaja

Remaja, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat, adalah tahap perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut (World Health Organization, 2023), masa remaja umumnya berada di rentang usia 10 hingga 19 tahun, dan merupakan periode penting dalam pembentukan identitas, hubungan sosial, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Kebiasaan sosial dan emosional yang dibentuk selama periode ini berdampak pada kesehatan mental.

Perkembangan fisik yang disebabkan oleh pubertas, perubahan dalam struktur otak, dan perkembangan kognitif yang menyebabkan kemampuan untuk berpikir abstrak dan kritis adalah semua perubahan yang terjadi selama masa remaja. Selain itu, remaja mulai membangun identitas diri, nilai-nilai pribadi, dan hubungan sosial yang lebih kompleks dengan teman sebaya mereka. Perubahan yang berlangsung secara cepat ini sering menimbulkan konflik internal maupun eksternal, yang menjadikan remaja lebih rentan terhadap stres, tekanan sosial, serta masalah kesehatan mental.

Tekanan lingkungan, selain proses biologis, berperan besar dalam meningkatkan kerentanan psikologis remaja. Di antara faktor risiko yang

dihadapi remaja adalah tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya, dan keinginan untuk diterima sebagai anggota masyarakat. Semakin banyak faktor risiko yang dihadapi remaja, semakin besar kemungkinan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. (World Health Organization, 2023)

Remaja adalah kelompok yang paling aktif mengonsumsi konten hiburan dalam budaya populer dan media digital, serta berpartisipasi dalam komunitas daring, seperti fandom. Berpartisipasi dalam komunitas ini dapat memberikan rasa ikatan dan ikatan, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan sosial seperti tuntutan loyalitas, konflik antar fandom, dan standar perilaku yang harus diikuti oleh anggota komunitas. (Azka & Ramadhan, 2023)

2.5.2 Definisi Dewasa Muda

Setelah masa remaja, dewasa muda menurut (World Health Organization, 2023) adalah tahap perkembangan yang ditandai oleh proses pencarian identitas yang lebih stabil, kemandirian, dan pembentukan hubungan interpersonal yang lebih serius. Fase ini sering disebut sebagai emerging adulthood, yaitu periode transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang biasanya terjadi pada usia 18 hingga 29 tahun.

Konsep emerging adulthood menjelaskan bahwa orang-orang pada usia ini sering mengeksplorasi identitas mereka dalam di aspek kehidupan mereka, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan nilai-nilai pribadi. Ketidakpastian tentang masa depan, tekanan sosial, dan tuntutan untuk menjadi mandiri secara finansial dan emosional sering mengiringi proses eksplorasi ini.

Situasi ini dapat menyebabkan krisis empat puluh tahun, yaitu periode kebingungan, kecemasan, dan stres yang sering dialami orang di usia dua puluh tahun.(D & Arini, n.d.)

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental lebih umum di kalangan remaja dan dewasa muda dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Kelompok usia 10 hingga 25 tahun menunjukkan risiko gangguan psikologis yang lebih tinggi. Akibatnya, mereka membutuhkan dukungan sosial dan strategi coping yang efektif.(Luo et al., 2025)

Pengaruh lingkungan sosial, seperti komunitas digital dan budaya populer, sangat kuat pada dewasa muda karena kondisi perkembangan yang sedang berlangsung. Karena individu saat ini sedang mencari validasi sosial dan identitas, komunitas penggemar, media sosial, dan hubungan parasosial dengan figur publik dapat berdampak emosional yang signifikan. (Simanjuntak et al., 2024)

2.5.3 Kerentanan Remaja dan Dewasa Muda terhadap Stres

Karena mereka berada di tahap perkembangan yang penuh dengan tuntutan dan perubahan, remaja dan dewasa muda sering dianggap sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap stres. Menurut sejumlah penelitian, kelompok usia muda mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua. Kelompok ini dapat mengalami stres karena hal-hal seperti tekanan sosial, masalah akademik, hubungan interpersonal, dan ketidakpastian masa depan.(Purnama, 2023)

Selain faktor perkembangan, perubahan sosial dan teknologi meningkatkan kerentanan tersebut. Dunia digital saat ini memungkinkan generasi muda berinteraksi secara terus-menerus dengan orang lain melalui media sosial. Interaksi ini dapat meningkatkan hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan risiko perbandingan sosial, cyberbullying, dan tekanan untuk memenuhi standar online tertentu.(Agustina & Elsanti, 2025)

Remaja dan dewasa muda biasanya menjadi kelompok yang paling aktif dalam fandom K-Pop, termasuk berpartisipasi dalam aktivitas seperti streaming, mengikuti komunitas online, dan membela idola di media sosial. Tekanan budaya fandom seperti tuntutan loyalitas, konflik komunitas, dan keterikatan emosional yang kuat dengan idola dapat muncul dari keterlibatan yang intens ini. Oleh karena itu, kemungkinan mengalami stres yang disebabkan oleh aktivitas fandom lebih tinggi pada kelompok usia ini.(Dwikanti & Wahyudi, 2020)

2.5.4 Relevansi dengan Penelitian tentang Penggemar K-Pop

Karena mereka merupakan bagian penting dari komunitas fandom di seluruh dunia, remaja dan dewasa muda sangat penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai pengalaman stres yang dialami penggemar K-Pop saat menghadapi tekanan yang disebabkan oleh fandom budaya. Pada tahap perkembangan ini, orang mencari ikatan sosial yang dapat memberikan rasa memiliki dan membangun identitas diri. Fandom sering berfungsi sebagai tempat sosial di mana orang dapat mendapatkan dukungan emosional,

berkolaborasi dengan kelompok lain, dan sarana untuk ekspresi diri.(Sumardiono, n.d.)

Sebaliknya, (Jayanti, 2025) keterlibatan yang tinggi dalam komunitas fandom juga dapat menyebabkan stres psikologis. Penggemar dapat mengalami stres karena standar komunitas, tuntutan loyalitas, konflik fandom, dan hubungan emosional dengan idola. Oleh karena itu, penting untuk memahami ciri-ciri perkembangan remaja dan dewasa muda untuk menjelaskan bagaimana mereka mengalami dan mengelola tekanan yang datang dari budaya fandom.

Jurnal yang Relevan

Tabel 2.1 Jurnal yang Relevan

No	Judul	Desain Penelitian dan Analisa Data	Variabel	Instrumen	Hasil
1.	Breaking up with my idol: A qualitative study of psychological adaptation of renouncing fanship (He & Sun, 2022)	Desain penelitian : Kualitatif Analisa data : thematic analysis	Variabel 1 : Renouncing fanship Analisi 2 : Adaptasi psikologis	Wawancara mendalam (semi-structured interview)	. Hasil penelitian ini terdapat tiga tema : 1. Tema pertama, resistance phase, menggambarkan fase ketika penggemar mengalami stres akut setelah mengetahui informasi negatif tentang idolanya. 2. Tema kedua, negotiation phase, menunjukkan proses penggemar dalam mempertimbangkan untuk tetap bertahan atau meninggalkan fandom

					3. Tema ketiga, recovery phase, menggambarkan proses pemulihan setelah keluar dari fandom melalui penerimaan terhadap pengalaman, mengakhiri keterlibatan dalam komunitas, serta membangun aktivitas dan lingkungan baru. menunjukkan bahwa berhenti menjadi penggemar merupakan proses emosional yang kompleks, melibatkan: • Perasaan kehilangan (loss) • Krisis identitas • Restrukturisasi makna diri • Adaptasi psikologis bertahap Partisipan mengalami fase seperti penolakan, konflik emosional, hingga penerimaan. Studi ini menegaskan bahwa hubungan parasosial memiliki dampak psikologis nyata, bahkan ketika hubungan tersebut bersifat satu arah.
--	--	--	--	--	--

2.	Digital Escapism : Role of being k-pop fans for young adult women (Rahmadani & Surabaya, 2025)	Desain penelitian : Kualitatif Analisa data : Wawancara	Variabel 1 : Escapism role of being k-pop Variabel 2 : Young adult women	Pedoman wawancara semi terstruktur berbasis teori coping Lazarus dan Folkman	Dari hasil penelitian ini mendapatkan tiga tema : 1. Tema pertama, motivasi melakukan digital escapism, menggambarkan bahwa partisipan memanfaatkan aktivitas fandom sebagai pelarian dari stres, kejenuhan, dan tekanan emosional 2. Tema kedua, bentuk keterlibatan dalam fandom, menunjukkan bahwa aktivitas seperti menonton konten idola, mendengarkan musik, mengikuti media sosial, berinteraksi dengan sesama penggemar, serta menghadiri acara fandom memberikan rasa nyaman, hiburan, dan dukungan emosional. 3. Tema ketiga, dampak digital escapism, menjelaskan bahwa keterlibatan dalam fandom memberikan dampak positif berupa berkurangnya stres, meningkatnya suasana hati, serta
----	--	--	---	--	---

					terbentuknya dukungan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fandom K-Pop memiliki peran sebagai mekanisme koping emosional yang membantu perempuan dewasa awal menghadapi tekanan kehidupan. Temuan tersebut relevan dengan penelitian mengenai pengalaman stres penggemar K-Pop karena menunjukkan bahwa keterlibatan dalam budaya fandom tidak hanya menjadi sumber tekanan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai strategi koping untuk mengurangi stres.
3.	Phenomenon of fandom war in k-pop community on social media (Letwory & Sihombing, 2023)	Desain penelitian : Kualitatif Analisa data : Wawancara mendalam	Variabel 1 : Fandom war in k-pvp community. Variabel 2 : social media	Vbservasi partisipatif dan wawancara mendalam	Hasil penelitian mendapatkan tiga tema utama “ 1. Tema pertama, penyebab fanwar, menunjukkan bahwa konflik dipicu oleh persaingan pencapaian idola, perbedaan opini, provokasi di media sosial, serta sikap fanatik yang berlebihan 2. Tema kedua, bentuk fanwar di media sosial, menggambarkan

					bahwa fanwar terjadi melalui saling menghina, penyebaran ujaran kebencian, penyebaran informasi negatif, hingga perdebatan berkepanjangan di berbagai platform media sosial. 3. Tema ketiga, dampak fanwar, menjelaskan bahwa fanwar dapat menimbulkan stres emosional, kecemasan, perpecahan dalam komunitas, serta menciptakan citra negatif terhadap fandom K-Pop. Penelitian ini relevan dengan penelitian mengenai pengalaman stres penggemar K-Pop karena menunjukkan bahwa fanwar merupakan salah satu sumber tekanan sosial dalam budaya fandom yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis penggemar. Temuan tersebut mendukung bahwa konflik di media sosial menjadi salah satu faktor penyebab stres yang dialami penggemar K-Pop.
--	--	--	--	--	--

4.	Fenomena Korean wave terhadap fanatismen penggemar dan aktivitas media sosial studi kelompok fandom K-Pop fandom group di kta pontianak. (Chyntia Maharani, Viza Juliansyah.)	Desain Penelitian : Kualitatif Analisa data : observasi, wawancara dan dokumentasi	Variabel 1 : Fanatisme penggemar Variabel 2 : Aktivitas media sosial	Wawancara observasi	Hasil penelitian mendapatkan tiga tema utama : 1. Tema pertama, pengaruh Korean Wave terhadap fanatisme penggemar, menunjukkan bahwa paparan budaya Korea melalui musik, drama, dan konten digital meningkatkan keterikatan emosional, loyalitas, serta rasa memiliki terhadap idola. 2. Tema kedua, aktivitas penggemar di media sosial, menggambarkan bahwa media sosial menjadi sarana utama bagi penggemar untuk memperoleh informasi, berinteraksi dengan sesama anggota fandom, melakukan streaming, voting, promosi idola, serta mengikuti berbagai kegiatan komunitas 3. Tema ketiga, dampak fanatisme, menunjukkan bahwa fanatisme memberikan dampak positif
----	--	--	--	----------------------------	--

					berupa terbentuknya relasi sosial, hiburan, dan rasa kebersamaan. Penelitian ini relevan dengan penelitian mengenai pengalaman stres penggemar K-Pop karena menunjukkan bahwa tingginya fanatisme dan intensitas aktivitas di media sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi tekanan psikologis penggemar. Keterlibatan yang tinggi dalam budaya fandom tidak hanya memberikan dukungan sosial dan hiburan, tetapi juga berpotensi menimbulkan konflik, tuntutan sosial, dan stres apabila tidak dikelola secara seimbang.
5.	Interaksi Parasosial Penggemar K-Pop di Media Sosial (Wardani & Kusuma, 2021)	Desain penelitian : Kualitatif Analisa data : analisis fenomenologis deskriptif	Variabel 1 : Intensitas interaksi parasosial di media sosial Variabel 2 : keterikatan emosional dan makna hubungan dengan idol	☐ Wawancara mendalam ☐ Observasi aktivitas media sosial partisipan ☐ Dokumentasi (posting, komentar, interaksi digital)	Hasil penelitian mendapatkan tiga tema utama : 1. Tema pertama, pembentukan interaksi parasosial, menunjukkan bahwa kedekatan emosional terbentuk melalui konsumsi konten idola secara rutin, seperti siaran langsung, video, unggahan media sosial, dan aktivitas digital lainnya

					2. Tema kedua, bentuk keterikatan emosional, menggambarkan bahwa penggemar merasakan kedekatan, rasa memiliki, perhatian, dan empati terhadap idola sehingga menganggap idola sebagai sosok yang memberikan motivasi, kenyamanan, dan dukungan emosional. 3. Tema ketiga, dampak interaksi parasosial, menunjukkan bahwa hubungan parasosial memberikan dampak positif berupa hiburan, peningkatan suasana hati, dan motivasi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa: • Penggemar merasakan kedekatan emosional yang kuat dengan idol • Media sosial memperkuat ilusi hubungan dua arah • Interaksi parasosial memberikan rasa
--	--	--	--	--	--

					dukungan emosional Namun juga dapat memicu kecemburuan, kecemasan, dan tekanan sosial dalam komunitas fandom Penelitian ini menyimpulkan bahwa hubungan parasosial di era digital memiliki implikasi psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional penggemar.
--	--	--	--	--	---

2.6 Kerangka Teori

2.6.1 Budaya Populer Korea dan Fenomena Hallyu

Menurut (Australia, 2025) Fenomena Hallyu, juga dikenal sebagai Korean Wave, adalah penyebaran budaya Korea Selatan ke berbagai negara melalui media digital, televisi, musik, dan film. Perkembangan internet, media sosial, dan platform streaming memungkinkan produk budaya Korea seperti drama Korea dan K-Pop dengan cepat menjangkau audiens di seluruh dunia. Ini menempatkan Korea Selatan di antara pusat produksi budaya populer terkemuka di dunia. Dalam konteks ini, K-Pop dianggap bukan hanya sebagai sebuah genre musik tetapi juga sebagai fenomena budaya dimana mencakup identitas, gaya hidup, dan interaksi sosial antara penggemarnya. K-Pop menghasilkan agensi hiburan, sistem idola, dan strategi pemasaran global yang mendorong

pembentukan komunitas penggemar yang sangat aktif di berbagai negara, termasuk Indonesia.

2.6.2 Teori Budaya Fandom

Fandom didefinisikan sebagai komunitas penggemar yang memiliki keterlibatan emosional, sosial, dan kultural terhadap objek yang mereka dukung. Menurut (Jenkins, 2020), fandom adalah bentuk budaya partisipatif, yaitu budaya partisipatif di mana penggemar tidak hanya menjadi konsumen pasif akan tetapi berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan makna, konten, dan interaksi sosial di dalam komunitas mereka. Penggemar K-Pop sering melakukan banyak hal untuk mendukung idola mereka, seperti streaming musik, memberikan voting, membeli album, dan membuat proyek. Rasa solidaritas dan identitas kelompok dibangun melalui aktivitas kolektif ini. Sebaliknya, keterlibatan yang tinggi juga dapat menyebabkan tekanan sosial dalam komunitas fandom.

2.6.3 Tekanan Sosial dalam Komunitas fandom

Tekanan dalam budaya fandom menurut (Jenkins, 2020) dapat berupa keharusan untuk mengikuti aturan komunitas, terus mendukung idola, atau berpartisipasi dalam aktivitas fandom yang intens. Rivalitas di media sosial antara fandom juga dapat menyebabkan perselisihan, kritik, dan bahkan cyberbullying. Sebagian penggemar sering mengalami tekanan emosional karena tekanan ini. Mereka mungkin merasa bersalah jika mereka tidak memenuhi ekspektasi komunitas, tidak dapat membeli merchandise, atau berpartisipasi

dalam acara fandom. Situasi ini dapat menjadi salah satu alasan mengapa penggemar merasa stres.

2.6.4 Teori Stres Lazarus & Folkman

Teori (Lazarus & Folkman, 1948) mendasari konsep stres dalam penelitian ini. Mereka mengatakan bahwa stres merupakan hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dianggap sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Proses ini melibatkan cognitive appraisal, yaitu bagaimana seseorang melihat situasi sebagai ancaman, tantangan, atau hal yang dapat diatasi. Setiap penggemar K-Pop dapat melihat tekanan budaya fandom secara berbeda. Beberapa mungkin melihatnya sebagai hiburan dan keakraban, sementara yang lain mungkin menganggapnya sebagai beban psikologis. Oleh karena itu, pengalaman stres yang dialami penggemar adalah pribadi dan dipengaruhi oleh cara mereka memahami fandom mereka.

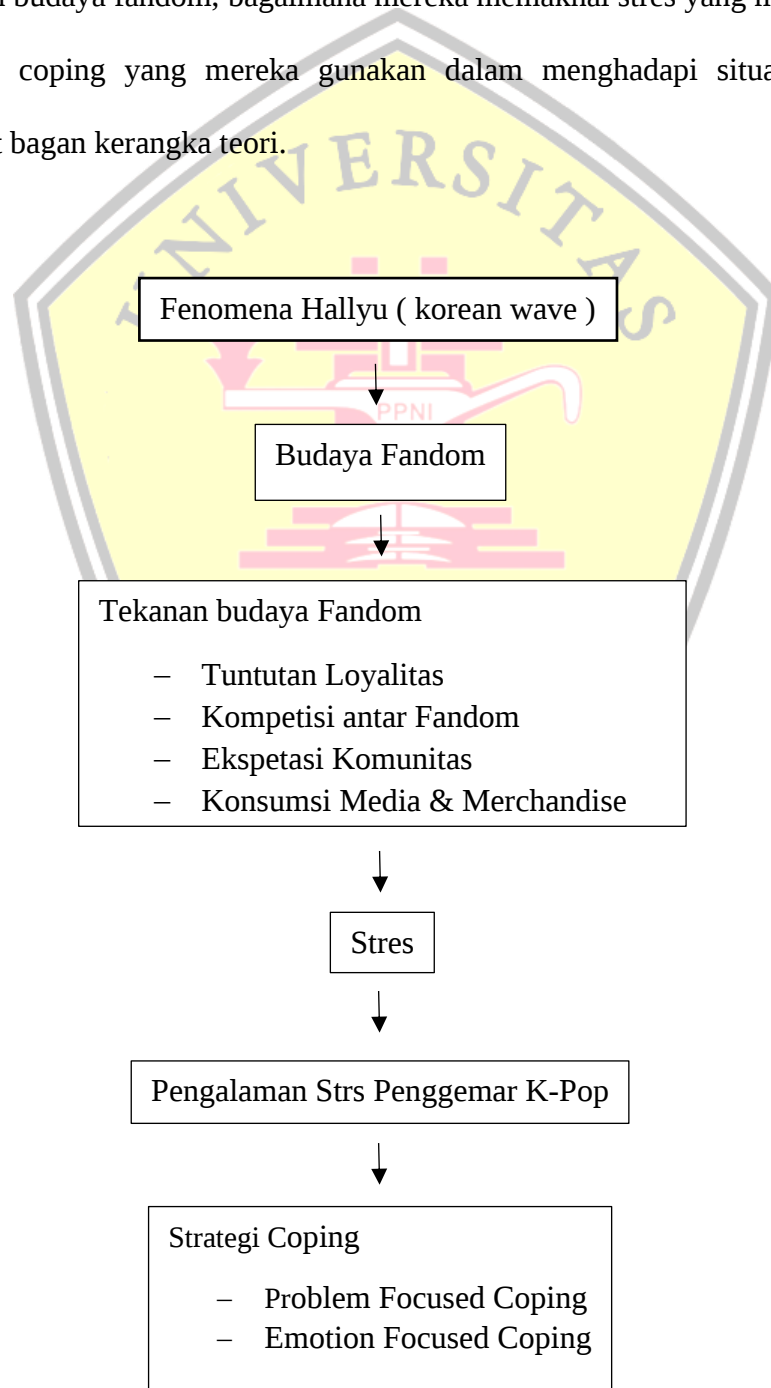
2.6.5 pengalaman stres pada Penggemar K-Pop

Penggemar musik K-Pop sering memiliki ikatan emosional yang kuat dengan idola dan fandom mereka. Terlibat dalam komunitas fandom dapat menimbulkan tekanan psikologis, tetapi keterlibatan yang tinggi ini juga dapat menyebabkan kebahagiaan, identitas sosial, dan dukungan emosional. Tekanan tersebut dapat berupa konflik antar penggemar, ekspektasi komunitas, konsumsi media yang berlebihan, hingga perasaan harus selalu mendukung idola mereka. Dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat menyebabkan stres, kelelahan emosional, bahkan konflik identitas bagi sebagian penggemar. Fokus penelitian ini adalah bagaimana penggemar K-Pop memaknai pengalaman tertekan yang

mereka alami sebagai akibat dari tekanan budaya yang disebabkan oleh fandom mereka. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif tersebut dari sudut pandang individu yang mengalaminya. (Kurniawan et al., 2025)

2.6.6 Kerangka Teori dalam Penelitian

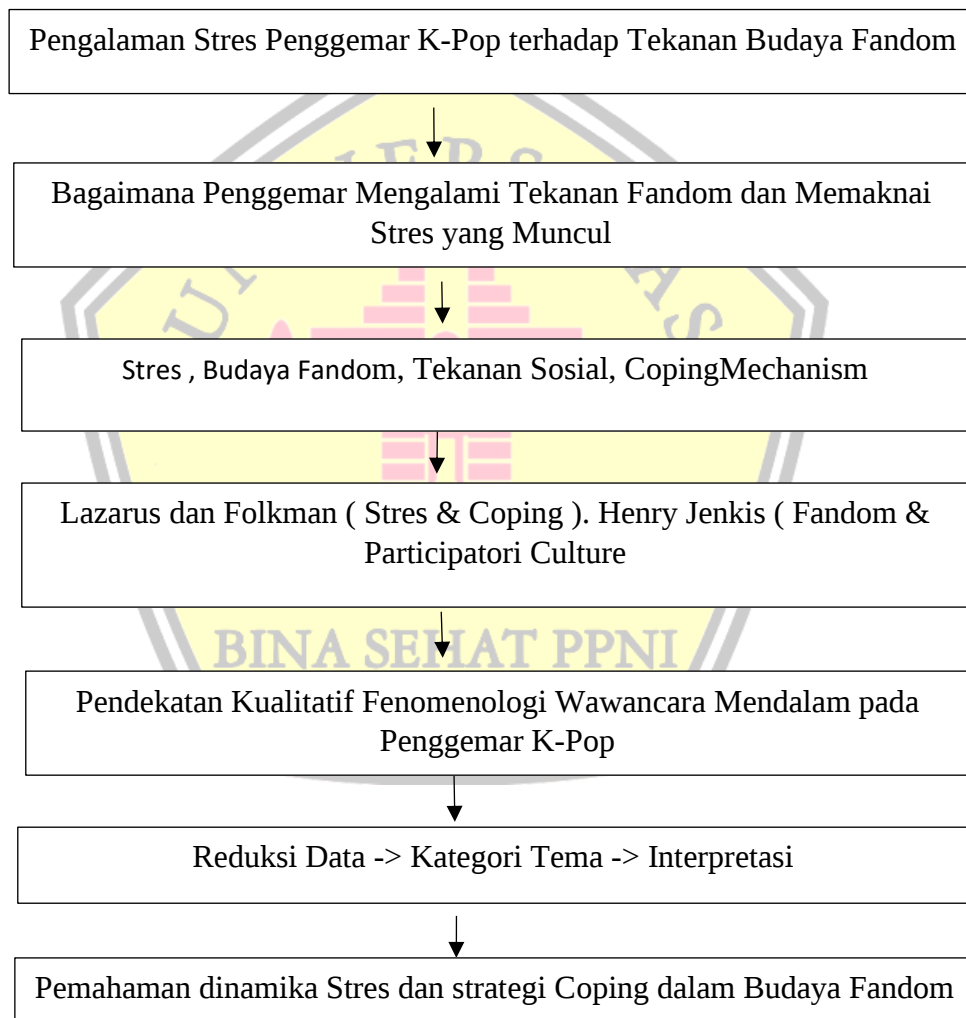
penelitian ini berfokus pada bagaimana penggemar K-Pop mengalami tekanan budaya fandom, bagaimana mereka memaknai stres yang muncul, serta strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi tersebut. Berikut bagan kerangka teori.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

5) Kerangka Berfikir

Untuk menjelaskan jalan penelitian, menunjukkan posisi teori yang digunakan, dan menjelaskan bagaimana konsep-konsep utama berhubungan satu dengan yang lain dalam memahami fenomena yang diteliti, landasan konseptual penelitian membentuk alur logis hubungan antar konsep yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.



Gambar 2.2 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir pada penelitian ini secara sistematis dimulai dengan penetapan topik penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan perumusan masalah, identifikasi konsep-konsep utama, penerapan teori yang relevan, pemilihan metode penelitian, dan proses analisis data dan pengambilan kesimpulan. Setiap tahapan berhubungan satu sama lain dan membentuk alur pemikiran yang konsisten untuk memahami beban yang dialami penggemar K-Pop sebagai akibat dari fandom.

1. Topik Penelitian

Dalam kerangka berpikir ini, tahap pertama adalah menentukan topik penelitian: Pengalaman Stres Penggemar K-Pop terhadap Tekanan Budaya Fandom. Fenomena meningkatnya keterlibatan individu dalam budaya fandom K-Pop, yang berkembang pesat melalui komunitas digital dan media sosial, adalah sumber topik ini. Selain memberikan hiburan, keterlibatan ini membentuk identitas sosial, pola interaksi, dan ikatan emosional yang kuat dengan idola dan komunitas penggemar mereka. Dalam situasi tertentu, keterlibatan yang intens ini dapat menyebabkan stres psikologis. Oleh karena itu, Peneliti memiliki tujuan untuk memahami pengalaman stres yang muncul sebagai akibat dari dinamika budaya yang menyertai fandom.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini menekankan pada pengalaman subjektif individu daripada hanya mengukur tingkat stres, berdasarkan topik penelitian dan bagaimana penggemar mengalami tekanan dalam budaya fandom. Fokus penelitian adalah bagaimana penggemar K-Pop merasakan,

memahami, dan memahami tekanan. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengalaman pribadi mereka.

3. Konsep-Konsep Utama

Penentuan konsep dasar penelitian, seperti stres, fandom, tekanan sosial, dan cara beradaptasi, adalah langkah berikutnya dalam kerangka berpikir. Stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap kebutuhan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan mereka. Fandom adalah istilah yang mengacu pada keterlibatan aktif penggemar dalam komunitas yang memiliki standar, prinsip, dan harapan tertentu. Tugas loyalitas, persaingan antar fandom, dan standar komunitas adalah sumber tekanan sosial. Namun, individu menggunakan coping mechanism untuk mengendalikan dan merespons tekanan. Dalam menjelaskan tingkat stres yang dialami penggemar, keempat gagasan ini saling berhubungan.

4. Teori yang digunakan

Teori stres dan coping karya Richard Lazarus dan Susan Folkman digunakan dalam penelitian ini untuk memperkuat landasan konseptual. Menurut teori ini, stres muncul melalui proses appraisal, di mana individu melihat situasi sebagai ancaman, tantangan, atau beban. Individu akan mengalami stres apabila tuntutan lingkungan dinilai melebihi sumber daya yang tersedia. Selain itu, penelitian ini menggunakan perspektif budaya fandom Henry Jenkins, yang menganggap fandom sebagai budaya partisipatif di mana penggemar bukan hanya konsumen pasif tetapi juga berperan aktif dalam membangun identitas dan makna komunitas. Kedua teori ini digunakan untuk

memahami hubungan antara pengalaman stres individu dan tekanan budaya fandom.

5. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metodologi fenomenologi sebagai pendekatan kualitatif karena fokusnya pada pengalaman subjektif. Metode ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman kita tentang pengalaman hidup seseorang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan penggemar K-Pop yang pernah mengalami tekanan karena budaya fandom mereka. Pilihan metode ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menggali pengalaman pribadi daripada angka.

6. Proses Analisis

Analisis data kemudian dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dan berfokus pada penelitian, mengkategorikan tema, dan menginterpretasikan pengalaman stres. Selanjutnya, data yang telah dipilih dikelompokkan ke dalam tema utama yang menunjukkan jenis tekanan, reaksi emosional, dan teknik coping yang digunakan oleh peserta. Proses akhir adalah interpretasi, yang berarti memberikan makna kepada pengalaman peserta berdasarkan dasar teori yang digunakan.

7. Penutup

Akhir dari pendekatan ini ialah mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika stres dan strategi coping yang ada dalam budaya fandom K-Pop. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih baik tentang bagaimana tekanan dari budaya fandom memengaruhi kesehatan

mental penggemar. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mengembangkan penelitian psikologi sosial dan kesehatan mental, terutama dengan mempelajari fenomena yang terjadi di masyarakat umum dan bagaimana mereka mempengaruhi orang.

