

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman stres penggemar K-Pop dalam menghadapi tekanan budaya fandom pada 12 partisipan, diperoleh empat tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan selama menjadi penggemar K-Pop.

1. Tema pertama, tuntutan menjadi penggemar K-Pop, menunjukkan bahwa penggemar menghadapi berbagai tuntutan dalam aktivitas fandom, seperti streaming, voting, dan pembelian merchandise yang dapat menimbulkan tekanan emosional maupun finansial.
2. Tema kedua, distress emosional akibat keterikatan dengan idol, menggambarkan munculnya perasaan sedih, marah, cemas, dan khawatir ketika idol menghadapi permasalahan atau situasi yang tidak sesuai harapan penggemar.
3. Tema ketiga, konflik sosial dalam dunia fandom, menunjukkan adanya tekanan yang berasal dari fanwar, stigma lingkungan, serta tuntutan sosial dalam komunitas fandom yang memengaruhi kenyamanan penggemar.
4. Tema keempat, dampak dan adaptasi terhadap stres, menggambarkan berbagai dampak psikologis yang dialami penggemar, seperti gangguan tidur, overthinking, dan perubahan suasana hati,

5. Tema kelima, adaptasi menggambarkan berbagai upaya yang dilakukan partisipan untuk menyesuaikan diri dan mengurangi tekanan yang dialami selama menjadi penggemar K-Pop melalui dukungan sosial dan strategi coping.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam budaya fandom K-Pop tidak hanya memberikan hiburan dan rasa memiliki, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan emosional, sosial, dan psikologis. Meskipun demikian, penggemar mampu beradaptasi melalui dukungan sosial dan strategi coping yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan fandom..

5.2 Saran

1. Bagi Penggemar K-Pop

Penggemar K-Pop diharapkan mampu menikmati aktivitas fandom secara bijaksana dengan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas sebagai penggemar. Selain itu, penting untuk menerapkan strategi coping yang adaptif agar tekanan dalam budaya fandom tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

2. Bagi Institusi

Institusi pendidikan maupun pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan mental, literasi digital, serta pentingnya pengelolaan stres pada remaja dan dewasa muda, khususnya yang aktif dalam komunitas daring seperti fandom K-Pop.

3. **Bagi Responden**

Responden diharapkan dapat mempertahankan strategi koping yang positif serta lebih selektif dalam mengikuti aktivitas fandom sehingga keterlibatan sebagai penggemar tetap memberikan manfaat tanpa menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai fandom dan latar belakang, serta menggunakan pendekatan atau metode penelitian yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman stres penggemar K-Pop dalam menghadapi tekanan budaya fandom.

