

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu kondisi dimana tidak terlepas dari keadaan seseorang setiap harinya. Kesehatan bukan hanya terbebas dari segala bentuk penyakit, tetapi kondisi sehat yang sempurna baik secara fisik, mental, dan produktif dalam aspek sosial serta mendukung secara ekonomi (WHO, 2021). Perkembangan era, teknologi dan penyebaran informasi yang semakin meluas, menjadi salah satu penyebab besarnya tuntutan sosial dan lingkungan yang dapat berdampak pada kesehatan terutama pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu bagian dari civitas akademik yang menduduki jenjang pendidikan di perguruan tinggi, tidak lain memiliki tuntutan tersendiri yang seringkali dihadapi, baik yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Faktor internal didapat dari bagaimana individu itu sendiri bersikap dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan, dan lingkungan yang dihadapi dapat menjadi salah satu faktor eksternal timbulnya stres akibat adanya tekanan mental yaitu baik dari hubungan keluarga yang kurang baik dan seringkali mengalami konflik; pertemanan, persahabatan maupun percintaan; sistem perkuliahan salah satunya pembelajaran daring penyebab materi pembelajaran sulit dipahami, nilai menurun, dsb; serta budaya baru kehidupan kampus yang menyebabkan mahasiswa memerlukan penyesuaian diri yang baik terutama pada mahasiswa baru (Maxwell Azila-Gbetteo *et al.*, 2015). Seperti halnya pada salah satu penelitian yang menyebutkan bahwa faktor yang ditimbulkan mahasiswa penyebab stres, dapat berasal dari faktor internal seperti tidak bisa memahami keadaan dan kurangnya menyikapi suatu masalah dengan baik, serta faktor eksternal dapat timbul akibat adanya permasalahan dalam lingkungan sekitar seperti masalah keluarga, hubungan dengan orang lain, maupun beban perkuliahan yang dirasakan semakin tinggi tingkatan akan semakin sulit (Ambarwati *et al.*, 2017). Dilihat dari salah satu penelitian mengungkapkan bahwa dari berbagai faktor, faktor akademik dan lingkungan menjadi faktor tertinggi penyebab stres pada mahasiswa dengan persentase tingkat stres pada mahasiswa yaitu 63,4%

mahasiswa memiliki level tingkat stres sedang, 35% rendah, dan 1,6% tinggi (Yikealo *et al.*, 2018). Hal ini menggambarkan bahwa stres yang ada pada mahasiswa didapatkan dari stressor yang cukup tinggi berasal dari faktor eksternal, sehingga diperlukan pengendalian dan pengelolaan yang baik agar tingkat stres dapat dikendalikan.

Melihat kondisi penyebab stres yang menggambarkan pada mahasiswa, dibutuhkan adanya upaya dalam mengatasi tekanan atau *stresor* yang dimana menjadi upaya pengendalian stres yaitu salah satunya dengan strategi koping. Dari survei yang dilakukan sebelumnya pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta, didapatkan sekitar 100 responden memiliki kegemaran terhadap suatu idola, 99 responden ialah mahasiswa perempuan, serta 10 dari 10 mahasiswi mengatakan bahwa kegemarannya merupakan salah satu kegiatan koping penghilang stres, dimana berguna sebagai obat penghilang kejenuhan diantara tugas dan kegiatan sebagai mahasiswa. Diungkapkan dari penelitian lain mengenai dinamika psikologis penggemar, bahwa penggemar menganggap idola mereka sebagai seorang pendukung, dapat memperbaiki perasaan yang sedang buruk, yang dapat membangkitkan suasana hati penggemar. Salah satu subjek menganggap bahwa idolanya membawa virus kebahagiaan, merasa keidupannya lebih berwarna ketika menjadi penggemar (Gumelar *et al.*, 2021). Hal ini didukung juga oleh penelitian terdahulu oleh Zumaidah pada mahasiswi FIK UI, bahwa mahasiswi sering melakukan beberapa kegiatan *fangirling* pada saat stres, yaitu sebanyak 52,8% menonton video, 48,1% mendengarkan musik, 43,4% menonton drama/*reality show*, dan 42,5% meng-*update* idola di media sosial (Zumaidah, 2012).

Kegemaran atau hobi dalam aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh perempuan terutama mahasiswi, sebagai penggemar terhadap artis atau idola seringkali disebut dengan *fangirling*. *Fangirling* sendiri memiliki arti dasar '*fan*' yaitu penggemar dan '*girl*' adalah perempuan, dimana perempuan menjadi ikon utama dalam dunia penggemar. Hal ini di dukung oleh *The 2020 ARMY Census* pada suatu komunitas fandom, didapatkan 87% *fans* internasional mayoritas adalah perempuan. Dilihat juga dari hasil survei pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta dan mayoritas responden adalah perempuan. Karenanya, *fangirling* menjadi sebutan umum akan aktivitas penggemar terutama pada mahasiswi. Aktifitas

fangirling erat kaitannya dengan mengonsumsi produk-produk populer hasil karya suatu idola seperti musik, video, drama serial dan film (Yulistiana *et al.*, 2014).

Dari beberapa hasil analisis di atas, didapatkan bahwa survei yang sebelumnya dilakukan pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, banyak dari mereka memiliki upaya pengendalian stres salah satunya dengan upaya strategi koping sebagai penggemar suatu artis/idola. Dilihat dari hasil survei, perempuan menjadi mayoritas penggemar suatu artis/idola yang mengonsumsi hasil karyanya, sehingga dalam kegemaran atau hobi yang dilakukan sebagai penggemar terhadap artis atau idola seringkali disebut dengan kegiatan *fangirling*. Sehingga, strategi koping stres menjadi salah satu upaya untuk mencegah stres agar tidak berdampak pada kesehatan fisik dan juga mental yang dapat mengganggu produktifitas sehari-harinya. Sehingga, banyak dari mahasiswi menjadikan aktifitas *fangirling* sebagai strategi pengendalian stres. Maka dari itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai strategi koping *famgirling* yang ada pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta serta pengaruhnya terhadap stres yang dapat dilihat dari tingkat stres pada mahasiswa. Sehingga, peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Strategi Koping *Fangirling* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021”.

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, melihat penyebab stres tertinggi disebabkan oleh faktor eksternal yaitu sistem akademik dan lingkungan, hal ini dibutuhkan upaya mahasiswa untuk memiliki pengelolaan dan pemahaman diri yang baik agar tingkat stres dapat dikendalikan, salah satunya dengan strategi koping. Seperti halnya yang tergambarkan pada mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta, sekitar 100 responden memiliki kegemaran terhadap suatu idola, 99 responden ialah mahasiswa perempuan, serta 10 dari 10 mahasiswi mengatakan bahwa kegemarannya merupakan salah satu kegiatan koping penghilang stres, dimana berguna sebagai penghilang stres, kejenuhan di antara tugas dan kegiatan sebagai mahasiswa. Hal ini didukung juga oleh penelitian Zumaidah pada mahasiswi FIK UI, bahwa mahasiswi sering melakukan beberapa kegiatan

fangirling pada saat stres, yaitu sebanyak 52,8% menonton video, 48,1% mendengarkan musik, 43,4% menonton drama/*reality show*, dan 42,5% meng-*update* idola di media sosial (Zumaidah, 2012).

Stres yang berkepanjangan dapat dapat menimbulkan berbagai penyakit yang berdampak pada kesehatan fisik dan maupun mental, sehingga dapat mengganggu produktifitas sehari-harinya. Stres secara harfiah tidak dapat dicegah, tetapi dapat dikendalikan dengan beberapa cara salah satunya adalah strategi koping dengan mengembangkan kegemaran atau hobi seperti perilaku *fangirling*, atau sebutan umum dalam aktivitas atau kegiatan individu dalam kegemarannya terhadap artis atau idola yang dilakukan terutama pada mahasiswa perempuan atau mahasiswi.

Sehingga dalam hal ini, masalah yang dapat disimpulkan adalah apakah ada hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan menonton video, mendengarkan music, menonton film/drama/*reality show*, dan *update* sosial media artis/idola di internet/media sosial terhadap tingkat stres terutama pada mahasiswi FIKES UPN Veteran Jakarta. Dengan hal tersebut, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “*Pengaruh Strategi Koping Fangirling Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021*”.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan pengaruh koping *fangirling* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.

I.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini seperti yang telah dijabarkan dalam tujuan umum adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.

- b. Untuk mengetahui gambaran strategi koping *fangirling* (menonton video artis/idola, mendengarkan musik artis/idola, menonton drama/*reality show* favorit, dan meng-*update* artis/idola di internet/media sosial) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- c. Untuk menganalisis hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan menonton video artis/idola terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- d. Untuk menganalisis hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan mendengarkan musik artis/idola terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- e. Untuk menganalisis hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan menonton film/drama/*reality show* favorit terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.
- f. Untuk menganalisis hubungan pengaruh koping *fangirling* dengan *update* artis/idola di internet/media sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2021.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan memperluas keilmuan dalam bidang kesehatan masyarakat khususnya mengenai pengaruh strategi koping *fangirling* mahasiswa terhadap tingkat stres pada mahasiswa.

I.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara penerapan ilmu pengetahuan, terutama psikologi kesehatan, yang telah didapatkan peneliti selama belajar di program studi Kesehatan Masyarakat dan dapat memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian terkait pengaruh strategi koping *fangirling* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

1.4.2.2. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi terkait gambaran tingkat stres dan pengaruhnya terhadap strategi koping *fangirling* khususnya pada mahasiswa terkait kegemaran atau hobi sebagai upaya dalam pengendalian stres.

1.4.2.3. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran terkait pengaruh strategi koping *fangirling* terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Sehingga, diharapkan dapat memberi informasi mengenai salah satu bentuk perilaku yang mempengaruhi derajat kesehatan, terutama mendukung kesehatan mental dan fisik pada mahasiswa.

I.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan lingkup masalah yaitu pengaruh strategi koping *fangirling* terhadap tingkat stress pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*.