

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hingga saat ini kesehatan mental menjadi permasalahan yang cukup serius baik tingkat global maupun nasional dan belum dapat sepenuhnya teratasi. Salah satu penyebabnya adalah masih minimnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Seperti dari Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang menyatakan bahwa 19,8 juta penduduk diatas usia 15 tahun menderita gangguan mental emosional, serta 12,3 juta penduduk diatas usia 15 tahun menderita depresi. Manwell (2015, hlm. 1) memaparkan kesehatan mental sendiri dapat didefinisikan sebagai tidak adanya gangguan mental atau dapat diartikan dengan keadaan yang mencakup faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memberikan pengaruh terhadap keadaan mental individu serta kemampuan untuk berkontribusi dalam lingkungan.

Secara psikologis, ketidakmampuan diri untuk mengendalikan konflik dalam dirinya kemudian memendam emosi dan masalahnya sendiri hingga akhirnya tak terselesaikan merupakan penyebab dari gangguan kesehatan mental ini. Seperti halnya yang dikatakan oleh Rahmasari (2020, hlm. 11) bahwa berbagai permasalahan yang terpendam dan tidak terselesaikan dengan baik dalam diri individu itu yang akhirnya berakibat pada gangguan abnormalitas seperti stress, depresi, delusi, halusinasi, *self-harm* (menyakiti diri sendiri), *Suicide* (mengakhiri hidup), dan gangguan emosional.

Salah satu penyebab masalah kesehatan mental ini adalah fenomena krisis emosi yang terjadi saat seseorang menginjak usia dewasa atau peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa dikenal sebagai fase *quarter life crisis*, dimana seseorang merasa bingung dan mengalami stres, kecemasan, dan kehampaan ketika dihadapkan pada pilihan-pilihan baru dalam hidup (Martin, 2016, hlm. 6). Erikson (dalam Putri, 2019, hlm. 36) menyatakan bahwa tahap dewasa awal dimulai dari usia 20 hingga 30 tahun dimana dalam tahap ini individu mulai mendapat dan menanggung tanggung jawab yang lebih berat seperti dihadapkan dengan pemikiran yang lebih konservatif menuju suatu keadaan di masa depan mulai dari

pendidikan, karir, pendamping hidup, serta keputusan untuk menikah atau tidak biasanya menjadi hal yang kerap timbul pada seseorang yang beranjak dewasa (Adetya dan Manurung, 2021, hlm. 119).

Dalam hal ini, melansir dari laman detikhealth, Cania Mutia, M.Psi., Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta mengatakan wanita cenderung lebih rentan mengalami *quarter life crisis* sebab adanya tuntutan sosial, seperti tuntutan untuk menikah dan berkeluarga, seolah-olah itu lebih ditujukan terhadap wanita seusia ini. Lingkungan sekitar memiliki peran dalam melihat dan memperlakukan perempuan karena sangat mempengaruhi tingkat keparahan *quarter life crisis* remaja yang dirasakan oleh wanita. Kemudian, cara wanita dalam mengolah dan memperlihatkan emosi dalam dirinya menyebabkan *quarter life crisis* lebih ditemukan pada wanita sebab mereka cenderung mengekspresikan emosinya, dibandingkan laki-laki yang lebih memilih untuk menyembunyikannya. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) tentang hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal menunjukkan bahwa jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, rata-rata skor *quarter life crisis* pada wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki yakni sebesar 48,71% sedangkan laki-laki sebesar 44,88%. Penyebabnya yaitu wanita lebih sering merasa tertekan oleh tuntutan sekitar, cemas, hingga khawatir akan kepemilikan dari status hubungan.

Tekanan psikologis pada masa *quarter life crisis* inilah yang akhirnya menyebabkan munculnya stres yang dialami oleh wanita. Maka dari itu dibutuhkan strategi untuk mengatasi stres yang dialami oleh wanita untuk mengendalikan beragam tekanan yang diperoleh dari diri mereka. Östlund & Persson (dalam Maryam, 2017, hlm. 101) mengatakan bahwa penanganan stress dapat diatasi dengan strategi *coping*. Menurut Yani (dalam Maryam, 2017, hlm. 102) *coping* didefinisikan sebagai kegiatan individu baik yang secara terlihat maupun tidak terlihat yang bertujuan untuk meredakan atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam keadaan stress yang sedang terjadi.

Menurut Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017, hlm. 103) secara umum strategi *coping* dibagi ke dalam dua jenis, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah, *coping* ini melakukan tindakan yang berupaya memperbaiki atau memecahkan suatu masalah dimana individu tersebut secara langsung menghadapi keadaan sebenarnya. Sementara itu, *emotion-focused coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, segala upaya yang dilakukan pada strategi ini untuk mendapatkan atau menemukan kenyamanan dan memperkecil tekanan akibat stres.

Jika dilihat dari dua jenis strategi *coping* diatas, maka diketahui bahwa strategi untuk menanggulangi stres seseorang tidak harus selalu mengarah pada pemecahan masalah dan bisa berbeda antara individu. Maka dari itu, ketika seseorang mengalami masalah dan tidak bisa langsung menanganinya, maka *emotion-focused coping* akan digunakan sebagai upaya pengurangan emosi negatif ketika menghadapi tekanan (Andriyani, 2014, hlm. 4). Seperti yang diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (dalam Hamidah, 2020, hlm. 8) seseorang yang menggunakan *emotion-focused coping* tidak mencari solusi dan menghadapi sumber stress secara langsung, tetapi memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dan membuat nyaman. Strategi *Coping* ini lebih menekankan pada bagaimana seseorang berusaha untuk berdamai atau mengontrol dengan tekanan emosional (stres) yang ada dalam dirinya, dimana berarti tidak ada perubahan dari keadaan di luar dirinya, tapi setidaknya seseorang mencoba untuk tidak merisaukan masalah yang membuat dirinya tertekan (Susantyo, dkk., 2020, hlm. 17).

Seorang individu yang sedang mengalami stres, tentunya akan mencari upaya untuk mengatasi maupun meredakan stres yang dialami. Konsumsi konten media yang disengaja bisa dibilang menjadi cara yang ampuh untuk mengatur perasaan emosional seseorang, termasuk meredakan stres (Nabi, dkk., 2022, hlm. 292). Menurut *American Psychological Association* (2015, hlm. 5) dikemukakan bahwa dari lima teknik manajemen stres yang paling populer digunakan oleh orang dewasa Amerika, empat di

antaranya berfokus pada media yakni musik, TV atau film, *browsing* internet, dan membaca.

Dapat dikatakan bahwa media baik dalam bentuk hiburan maupun informatif memiliki peran penting dalam membantu seseorang mengatasi permasalahan (*stressors*), dimana menonton TV atau film menjadi salah satu strategi *emotion-focused coping* yang berpengaruh signifikan dalam meredakan stres dan meningkatkan *mood*. Menonton TV atau film tidak hanya menjadi pelarian atau obat untuk mengatasi gangguan suasana hati. Sebaliknya, hal itu dapat meningkatkan persepsi tentang kemampuan seseorang untuk mengatasi masalahnya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku *coping* yang produktif (Nabi, dkk., 2022, hlm. 296-297).

Strategi *emotion-focused coping* dengan mengonsumsi konten media juga dilakukan dengan menonton tayangan drama Korea yang dapat membantu meluruskan pikiran yang stress akibat permasalahan di kehidupan sehari-hari misalnya tugas kuliah dan masalah lainnya (Nur Islamiah dan Widodo, 2020). Sebab, menurut hasil survei yang dilakukan aplikasi survei *online* JakPat (2022) menonton drama Korea menjadi salah satu sarana hiburan bagi masyarakat Indonesia, di mana K-drama favorit masyarakat Indonesia adalah komedi romantis 79%, kemudian diikuti oleh genre romantis 70%, lalu 61% menyukai genre aksi, genre *thriller* kriminal 55%, genre fantasi 48%, genre melodrama disukai oleh 47%, genre sejarah disukai oleh 40%, genre horor disukai oleh 33%, dan genre komedi disukai 26% dengan platform paling banyak digunakan adalah aplikasi *subscription video-on-demand* atau (SVOD) Viu yang diketahui bahwa lebih dari 50 persen pengguna Viu adalah wanita muda (Zahara, 2019, hlm.4).

Kecenderungan wanita yang lebih mendominasi dalam menonton K-drama dibanding pria pun didukung oleh hasil kaji cepat tentang “Konsumsi Drama Korea di Tengah Pandemi COVID-19 di Indonesia” (Nadila dkk, 2020) yang dilakukan tim dari Pusat Penelitian Masyarakat dan Budaya (PMB) LIPI juga ditemukan bahwa sebanyak 92,6% responden yang menonton K-drama adalah wanita, sedangkan laki-laki hanya

sebesar 7,4%. Sehingga diketahui bahwa K-drama lebih banyak ditonton oleh wanita dibandingkan dengan laki-laki.

Merujuk kembali pada permasalahan sebelumnya, beberapa penelitian lain yang hampir serupa tentang terpaan K-drama terhadap *emotion-focused coping* juga sudah pernah dilakukan, diantaranya penelitian yang berjudul Intensitas Menonton Drama Korea dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Istanti (2019) yang didapatkan hasil bahwa seseorang akan semakin merasa bahagia jika intensitas menonton drama Korea semakin tinggi. Hal itu disebabkan menonton serial drama Korea akan meredakan efek negatif dalam diri misalnya berkurangnya stress, meningkatkan *mood*, tidak lagi merasakan emosi negatif, serta menghilangkan kesedihan yang sedang dirasakan. Sebaliknya, jika tingkat intensitas seseorang dalam menonton drama Korea semakin rendah, maka efek negatif akan dapat dirasakan dan tingkat kebahagiaannya pun menjadi rendah.

Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Zahara (2019) tentang “Pengaruh Terpaan Drama Serial Korea pada Aplikasi Viu Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Mahasiswa Universitas Sumatera Utara”, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara terpaan drama serial Korea terhadap pemenuhan kebutuhan mahasiswa. Responden menyatakan bahwa drama serial Korea pada aplikasi Viu menampilkan nilai estetis atau nilai keindahan, latar suasana, serta gaya bahasa yang diperankan para pemainnya bagus dan menarik bagi mereka. Selain itu, menonton serial drama Korea menjadi salah satu pilihan sebagai pengisi waktu luang serta mampu melepaskan diri dari kejenuhan maupun stress akibat rutinitas sehari-hari. Responden juga merasa lebih rileks dan beristirahat sejenak dari aktivitas yang melelahkan setelah menonton drama serial Korea.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, peneliti menemukan celah yang memungkinkan untuk dilakukan penelitian selanjutnya di mana terdapat perbedaan subjek pada penelitian-penelitian sebelumnya yang merupakan mahasiswa hingga orang dewasa. Sedangkan pada penelitian ini, subjek yang dipilih peneliti adalah

wanita dewasa awal yang menonton K-drama pada aplikasi Viu sebagai strategi *emotion-focused coping* sesuai dengan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya. Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan juga berbeda dengan penelitian ini, yaitu dari segi teori dan variabel terikat (Y) yang akan digunakan. Penelitian pengaruh terpaan K-drama dan hubungannya terhadap *emotion-focused coping* pada sampel wanita dewasa awal pengguna aplikasi Viu belum peneliti temukan.

Kemudian, peneliti juga akan melakukan pembaruan dari penelitian yang dilakukan oleh Nabi, dkk (2020) tentang penggunaan media oleh orang dewasa di Amerika sebagai upaya untuk mengatasi stres di mana menonton TV atau film menjadi cara yang paling efektif. Pada penelitian ini, lokasi yang dipilih adalah Indonesia dengan subjek yang lebih difokuskan pada wanita dewasa awal yang menggunakan media yakni tayangan K-drama sebagai strategi *emotion-focused coping* mereka. K-drama yang menjadi terpaan media (*media exposure*) bagi khalayak ini menurut Frank A. Biocca (dalam Anderson, 2012, hlm. 109) memiliki karakteristik yang dapat diukur melalui *Selectivity* (pemilihan), *Intentionally* (kesengajaan), *Utilitarianism* (pemanfaatan), *Involvement* (partisipasi/keterlibatan), dan *Imperviousness to influence* (tidak mudah terpengaruh) terhadap media tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti pun ingin mengetahui adakah pengaruh terpaan K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal pengguna aplikasi Viu dengan menggunakan menggunakan Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*) oleh Melvin DeFleur dan Sandra Ball-Rokeach pada tahun 1976 yang berpendapat bahwa mengatakan semakin individu memiliki ketergantungan dengan suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, maka media tersebut menjadi semakin penting bagi orang itu (Santoso, 2021, hlm. 12). Sehingga dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui apakah terpaan tayangan K-drama khususnya pada media baru berupa aplikasi SVOD (Viu) memberikan pengaruh terhadap strategi *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal pengguna aplikasi Viu. Oleh sebab itu,

peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terpaan K-Drama Terhadap *Emotion-Focused Coping* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Viu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya dan karakteristik terpaan media (*media exposure*) menurut Frank A. Biocca (dalam Anderson, 2012, hlm. 109) maka peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh antara terpaan tayangan K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal pengguna aplikasi Viu?
2. Adakah pengaruh *selectivity* menonton K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal?
3. Adakah pengaruh *intentionally* menonton K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal?
4. Adakah pengaruh *utilitarianism* menonton K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal?
5. Adakah pengaruh *involvement* menonton K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal?
6. Adakah pengaruh *imperviousness to influence* menonton K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan sesuatu yang hendak dicapai dari penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh menonton tayangan K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal pengguna aplikasi Viu.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *selectivity* menonton tayangan K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *intentionally* menonton tayangan K-drama terhadap *emotion- focused coping* pada wanita dewasa awal.

4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *utilitarianism* menonton tayangan K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal.
5. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *involvement* tayangan K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal.
6. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *imperviousness to influence* menonton tayangan K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan perkembangan dalam ilmu dan pengetahuan khususnya di bidang ilmu komunikasi, khususnya dampak dari terpaan media yakni K-drama terhadap *emotion-focused coping* pada wanita usia dewasa awal yang saat ini sangat populer di masyarakat.

b) Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terpaan tayangan K-drama terhadap *emotion-focused coping*.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan: Bab I menjadi landasan dalam penelitian ini serta memaparkan fakta mengenai penelitian tersebut. Susunan Bab I terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka: Bab II berisi tentang landasan teori yang menjadi latar belakang dari penelitian ini agar dapat digunakan dengan baik. Susunan pada Bab II terdiri dari landasan dari teori penelitian, penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, serta hipotesis.

BAB III Metode Penelitian: Bab III berisikan mengenai metodologi penelitian yang dilakukan dan digunakan oleh peneliti ketika di lapangan. Susunan pada Bab III adalah

desain dari penelitian, pendekatan penelitian, objek dan subjek penelitian, populasi dan sampel, teknik juga alat pengumpulan data, variabel operasi, uji dari hipotesis, serta prosedur dari penelitian.

BAB IV Temuan dan Pembahasan: Bab IV berisi tentang pengolahan data dan hasil dari data yang sudah dianalisis di lapangan yang bertujuan untuk menemukan suatu jawaban atas rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, hasil dari penelitian dibahas berdasarkan analisis suatu data serta pengujian hipotesis.

BAB V: Bab V merupakan bab terakhir dalam penelitian ini. Bab V membuat poin-poin seperti kesimpulan, implikasi dan saran ataupun rekomendasi hasil dari penelitian.