

Studi Eksploratif Tentang Peran K-Drama Sebagai Mekanisme Koping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Iain Palangka Raya

Norhidayah^{1*}, Surawan²

^{1,2}IAIN Palangka Raya, Indonesia

norhidayah2211110033@iain-palangkaraya.ac.id^{1*}, surawan@iain-palangkaraya.ac.id²

Alamat: Jl. George Obos Kompleks Islamic Centre Palangka Raya

Korespondensi penulis: norhidayah2211110033@iain-palangkaraya.ac.id*

Abstract. *This study explores the role of Korean drama (K-Drama) as a coping mechanism for academic stress among IAIN Palangka Raya students. Using an exploratory approach, this study reveals that watching K-Dramas is a form of emotion-focused coping that helps students manage emotional tension due to academic pressures, such as assignment deadlines, exams, and social expectations. In addition, K-Dramas provide emotional escape, inspiration from characters, and cathartic effects that help students express their emotions and process their feelings. However, there is also a risk of academic procrastination due to excessive consumption. The study results suggest that balanced consumption of K-Dramas can provide positive benefits, such as increased motivation and better time management. The findings reinforce the relevance of popular culture in supporting college students' mental well-being and offer insights into positive media use.*

Keywords: Academic Stress, Coping Mechanisms, K-drama, University Students.

Abstrak. Penelitian ini mengeksplorasi peran drama Korea (K-Drama) sebagai mekanisme koping terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa IAIN Palangka Raya. Dengan pendekatan eksploratif, studi ini mengungkapkan bahwa menonton K-Drama menjadi salah satu bentuk emotion-focused coping yang membantu mahasiswa mengelola ketegangan emosional akibat tekanan akademik, seperti tenggat waktu tugas, ujian, dan ekspektasi sosial. Selain itu, K-Drama memberikan pelarian emosional, inspirasi dari karakter, dan efek katarsis yang membantu mahasiswa mengekspresikan emosi serta memproses perasaan mereka. Namun, ditemukan pula risiko penundaan tugas akademik akibat konsumsi berlebihan. Hasil studi menunjukkan bahwa konsumsi K-Drama yang seimbang dapat memberikan manfaat positif, seperti peningkatan motivasi dan pengelolaan waktu yang lebih baik. Temuan ini mempertegas relevansi budaya populer dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa serta menawarkan wawasan tentang penggunaan media secara positif.

Kata kunci: Mahasiswa, Mekanisme Koping, K-drama, Stres Akademik.

1. PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya stres akademik di kalangan mahasiswa merupakan isu serius yang kian mendapat perhatian, khususnya di tengah situasi pendidikan yang penuh tantangan. Stres akademik sering kali didefinisikan sebagai reaksi emosional negatif yang dihasilkan dari tuntutan akademik yang tinggi, perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi, serta berbagai faktor lingkungan sosial dan personal yang berpengaruh terhadap pengalaman belajar mahasiswa (Harahap et al., 2020; Irlaks et al., 2020). Salah satu faktor kunci yang memicu peningkatan stres akademik adalah tekanan akademik yang berkelanjutan, seperti tugas yang menumpuk, ujian, dan ekspektasi dari pihak lain (Jannah, 2021; Lubis et al., 2021). Adanya

fenomena stres akademik ini memicu mahasiswa mencari strategi untuk mengurangi Tingkat stres mereka dengan cara menonton k-drama.

Popularitas drama Korea (K-drama) di kalangan mahasiswa telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir, sejalan dengan fenomena "Korean Wave". K-drama tidak hanya menjadi sumber hiburan bagi mahasiswa, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial dan gaya komunikasi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terlibat dalam menonton K-drama, yang menjadi bagian penting dari budaya populer yang mereka konsumsi. Menurut studi oleh Astuti et al., K-drama telah menjadi tontonan yang sangat populer di kalangan mahasiswa, mencerminkan ketertarikan mereka akan budaya lain sejak awal popularitasnya meningkat pada tahun 2002 (Astuti et al., 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Redhita et al. mengkategorikan mahasiswa menjadi tiga tipe berdasarkan intensitas menonton K-drama: heavy viewers, moderate viewers, dan light viewers. Penelitian ini mengungkapkan bahwa heavy viewers dapat menonton K-drama selama 3-5 jam sehari, yang menunjukkan bahwa K-drama tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi dan berinteraksi sosial, terutama dalam penggunaan kosa kata yang berkaitan dengan K-drama dalam kehidupan sehari-hari mereka (Redhita et al., 2023).

Faktanya banyak mahasiswa IAIN Palangka raya yang mengalami stres akademik dikarenakan oleh tuntutan tugas deadline, ujian tengah semester, tugas akhir dan perteman di kalangan teman sekelas. Mereka yang mengalami stres akademik ini pun mulai mencari strategi agar bisa mengurangi stres mereka. Salah satu caranya dengan menonton k-drama. Dalam hal ini bisa dilihat bahwa k-drama secara tidak langsung menjadi mekanisme koping bagi mereka yang merasakan stres akademik. Oleh karena itu penulis mengangkat isu ini dikarenakan fenomena ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Penelitian ini memiliki keunikan dan kontribusi penting dalam memahami mekanisme koping mahasiswa terhadap stres akademik melalui konsumsi media populer, khususnya K-Drama. Dengan pendekatan eksploratif, studi ini menghubungkan fenomena budaya global dengan konteks lokal, mengungkap bagaimana hiburan dapat menjadi sumber emosi positif dan strategi koping yang efektif. Studi ini menunjukkan relevansi budaya populer dalam meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda, menjadikannya panduan untuk penggunaan media secara positif dan konstruktif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode eksploratif untuk memahami peran K-Drama sebagai mekanisme koping terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa IAIN Palangka Raya. Penelitian dilakukan di IAIN Palangka Raya. Subjek penelitian adalah mahasiswa dari berbagai program studi yang mengalami stres akademik akibat tuntutan perkuliahan. Secara aktif menonton k-drama. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan mahasiswa untuk menggali pengalaman pribadi narasumber tentang stres akademik dan konsumsi K-Drama, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan tematik dengan langkah-langkah: Reduksi Data: Memilah data yang relevan dari hasil wawancara. Kategorisasi: Mengelompokkan data ke dalam tema-tema seperti "pelarian emosional," "inspirasi karakter," dan "efek katarsis". Penarikan Kesimpulan: Menyimpulkan pola-pola temuan terkait peran K-Drama dalam mengatasi stres akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

K-Drama Sebagai Pelarian Emosional

Teori mekanisme koping yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984 merupakan pendekatan kognitif terhadap stres dan strategi penanganannya. Menurut Lazarus dan Folkman, mekanisme koping adalah usaha yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Mereka mendefinisikan koping sebagai suatu respons yang konstan dan dinamis yang melibatkan usaha kognitif dan perilaku dalam mengelola stresor eksternal dan internal (Ramdani et al., 2024; Qanita & Cahyanti, 2023; Saviera et al., 2022). Strategi koping dapat diklasifikasikan menjadi dua: problem-focused coping, yang bertujuan mengatasi penyebab stres, dan emotion-focused coping, yang berfokus pada pengelolaan emosi. (Qanita & Cahyanti, 2023; Saviera et al., 2022). Dalam penelitian ini, penggunaan hiburan seperti K-drama dapat dianggap sebagai salah satu bentuk emotion-focused coping yang membantu individu mengurangi ketegangan emosional akibat stres akademik.

Dari hasil wawancara yang didapatkan, mahasiswa cenderung mengalami stres akademik yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti yang disampaikan oleh mahasiswa AW dari program studi Pendidikan Agama Islam *"Saya merasa stres jika banyak sekali tugas menumpuk dan deadline yang harus diselesaikan, sedangkan diri saya sendiri merasa kurang beristirahat, alhasil emosi saya tidak dapat saya kontrol"*. Narasumber lain yaitu H dari Program Studi Pendidikan Agama Islam menyebutkan bahwa *"Saya merasa stress ketika akan*

menghadapi ujian dan tugas yang menumpuk, biasanya saya sering merasa kewalahan karena harus belajar untuk setiap mata kuliahnya, sekaligus juga menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan". Kemudian narasumber NI dari program studi hukum keluarga Islam mengemukakan alasannya mengalami stres akademik *"saya mengalami stres akademik pada saat mengerjakan artikel dan diharuskan untuk publish di sinta 5 dan 6"*. Hal ini sejalan dengan penelitian Karjono et al. (Karjono et al., 2022); menyatakan bahwa stres ini sering kali muncul sebagai hasil dari persepsi individu terhadap tuntutan pendidikan yang ada, termasuk tekanan untuk mencapai prestasi, memenuhi tenggat waktu tugas, serta mengatasi beban kuliah yang bertambah, hal ini dapat berimplikasi besar terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kini mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, seiring dengan meningkatnya kompleksitas dan tuntutan pendidikan di perguruan tinggi (Karjono et al., 2022; Fardani et al., 2021).

Setelah melakukan wawancara dengan beberapa narasumber yang mengalami stres akademik akibat berbagai faktor, ditemukan bahwa K-drama dapat berperan sebagai pelarian emosional dari realitas sulit yang mereka hadapi. Salah satu narasumber yaitu H dari program studi Pendidikan Agama Islam mengemukakan *"Iya, walaupun tidak langsung menyelesaikan masalah, setidaknya dengan menonton k-drama aku dapat melepas penat dan stress"*. Kemudian, narasumber AW dari program studi Pendidikan Agama Islam mengatakan *"ada beberapa fase dimana saya menonton K-Drama saat saya sedang stres karena kuliah, alasannya karena saya ingin mencari pelarian sejenak"*. Narasumber lain dari program studi manajemen Pendidikan Islam berinisial NR mengungkapkan *"Ya, drama yang bergenre komedi dapat membantu meredakan stress yang berlebih karena tugas kuliah karena ada scene lucu di dalamnya"*. Demikian pula, narasumber NI dari program studi hukum keluarga Islam mengatakan *"k-drama bisa membantu saya mengatasi rasa cemas, overthinking, dan lelah terhadap tugas karena setelah menonton k-drama otak saya menjadi lebih fresh"*. Hasil wawancara dari narasumber diperkuat dengan fakta bahwa k-drama sering diakses sebagai alternatif untuk mengalihkan perhatian dari kenyataan yang lebih sulit, membantu mengurangi kecemasan dan memberikan rasa puas emosional (Nawawi et al., 2021; Khairiyah et al., 2022).

Identifikasi dan Inspirasi dari karakter

Dari hasil wawancara bersama mahasiswa AW dari program studi Pendidikan Agama Islam dia mengatakan *"saya menyukai k-drama karena saya merasa bahwa k-drama memiliki keunikan tersendiri, dimana pemeran didalamnya bisa dinilai related dengan kejadian-kejadian yang ada disekitar kita, penjiwaan dari para pemainnya pun sangat bagus, sehingga*

feel nya benar-benar sampai kepada penonton”. Mahasiswa NR dari prodi Manajemen Pendidikan Islam juga mengungkapkan *“saya sering mencontoh hal baik yang ada pada k-drama yang saya tonton, seperti bekerja keras dan tepat waktu”*. Hasil wawancara ini selaras dengan temuan bahwa ada alasan mengapa k-drama menjadi salah satu tontonan yang populer dan trend yang menarik perhatian di kalangan remaja dan mahasiswa, karena adanya karakter yang dinilai relatable dengan keadaan mereka dan karakter yang bisa menjadi inspirasi bagi mereka, kemudian kemampuan k-drama untuk menyajikan cerita yang sederhana namun menarik, dengan alur yang tidak membosankan dan menggugah emosi penontonnya juga menyebabkan mereka merasa terhubung secara emosional dengan karakter dalam drama. (Aditama, 2023).

Mahasiswa AW dari program studi Pendidikan Agama Islam juga menambahkan bahwa *“saya menyukai k-drama yang berisi tentang pelajaran hidup, bisa membuat saya berpikir untuk lebih legowo lagi dalam menghadapi tiap masalah saya, dengan adanya part-part tertentu di dalam setiap k-drama, akan selalu memiliki pembelajaran hidup, dari situ membuat saya berfikir bahwa dunia ini tidak pernah terlepas dari yang namanya masalah, hal ini membuat saya semakin merasa bersyukur”*. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penonton sering kali menemukan makna dalam narasi yang mereka lihat serta koneksi emosional dengan karakter-karakter yang digambarkan, yang pada gilirannya membantu mereka dalam menghadapi masalah sehari-hari (Khairiyah et al., 2022; Ramdhani & Asfari, 2023).

K-drama juga memiliki pengaruh motivasional, di mana karakter-karakter dalam cerita sering kali diperlihatkan mengatasi kesulitan, bahkan di hadapan tantangan yang berat. Penonton sering kali terinspirasi oleh karakter-karakter tersebut, yang berfungsi sebagai panutan dalam menghadapi realitas mereka sendiri (Nawawi et al., 2021; Wulansari et al., 2023). Dengan demikian, K-drama tidak hanya menjadi bentuk hiburan, tetapi juga menjadi alat untuk mendukung perbaikan kesehatan mental melalui penguatan perasaan positif dan penurunan tingkat kecemasan.

Kemudian alasan lainnya yaitu karena aktor dan aktris yang memukau, hal ini juga menjadi menjadi salah satu elemen penting yang memperkuat daya tarik k-drama, hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa E dari program studi Pendidikan Agama Islam yang menyebutkan bahwa *“salah satu faktor saya menyukai k-drama karna visual aktor dan aktrisnya yang menawan”*, pendapat lain dari mahasiswa H program studi Pendidikan Agama Islam menyampaikan *“selain karena menonton itu hobi, juga karena menurut aku produksi k-drama ini memiliki kualitas yang tinggi, serta visualnya oke banget”*.



Gambar 1. Visual Aktor dan Aktris dari K-drama The Judge From Hell

Efek Emosional yang Katarsis

Dari hasil wawancara dengan narasumber FN dari program studi Hukum Tata Negara mengemukakan *“pikiran yang awalnya mumet jadi fresh segar kembali setelah menonton k-drama, apalagi k-drama dengan genre romcom (romance comedy), bisa mengeluarkan dan menyalurkan emosi saya misalnya perasaan senang dan sedih”*, kemudian mahasiswa ADK dari program studi Pendidikan Agama Islam juga mengungkapkan *“menonton k-drama bisa membantu saya merubah suasana hati, misalnya k-drama yang saya tonton senang maka saya akan ikut terbawa perasaan senang, jika k-drama yang saya tonton sedih maka saya juga akan terbawa sedih”*. Hasil wawancara ini diperkuat dengan penelitian Sanjaya et al., 2022 yang berpendapat bahwa katarsis dalam konteks emosional, merujuk pada proses pelepasan emosi yang terpendam, yang dapat diakses melalui berbagai aktivitas salah satunya yaitu dengan menonton k-drama. Proses katarsis juga dapat didefinisikan sebagai pembersihan jiwa melalui pengalaman emosional yang berfungsi untuk menyembuhkan berbagai konflik internal yang dialami individu (Sanjaya et al., 2022). Dengan melepaskan emosi yang tertekan, individu tidak hanya mendapatkan kelegaan, tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

Menurut beberapa studi, emosi yang dihasilkan dari menonton K-drama dapat membantu mahasiswa untuk mengekspresikan dan memproses perasaan mereka sendiri (Aditama, 2023; Rosalina et al., 2023). Melalui identifikasi dengan konflik dan resolusi yang dialami karakter, penonton memiliki kesempatan untuk merenungkan kesejahteraan emosional mereka sendiri dan mungkin mengalami perasaan lega setelah melihat resolusi dalam narasi (Martha et al., 2022). Pernyataan ini selaras dengan hasil wawancara mahasiswa AW dari program studi Pendidikan Agama Islam dia berpendapat *“saya merasa sedikit lega pada saat menonton k-drama, karena saya merasa memiliki space waktu untuk berdamai dengan pikiran saya*

sendiri”. Mahasiswa lain dari program studi Ekonomi syariah berinisial RR mengungkapkan *“setelah menonton k-drama saya merasa lega, merasa seperti sudah diajak jalan-jalan di Korea Selatan, kemudian emosi saya juga tersalurkan lewat k-drama”*.

Risiko Menunda Tugas Akademik

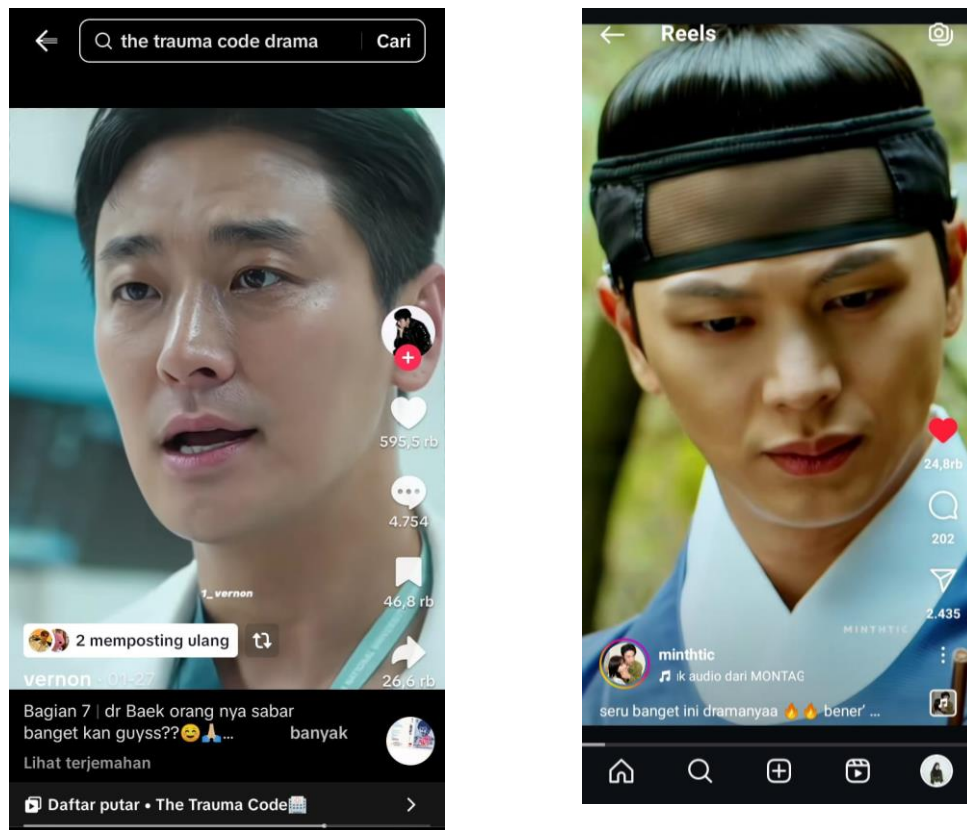
Meskipun K-drama dapat berfungsi sebagai alat pelarian dan memberikan efek katarsis, ada risiko terkait menonton yang berlebihan, termasuk penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Dari hasil wawancara dengan narasumber NI dari program studi Hukum Keluarga Islam dia mengatakan *“menonton k-drama bisa menimbulkan dampak negatif bagi saya karena timbulnya rasa ingin terus melanjutkan menonton k-drama karena alurnya menarik dan ceritanya menyenangkan, sehingga terkadang bisa membuat saya lupa waktu”*, narasumber lain yaitu mahasiswa NR dari program studi Manajemen Pendidikan Islam menemukan *“dampak negatif dari menonton k-drama yaitu terlihat seperti buang-buang waktu”*. Hasil wawancara dari narasumber sejalan dengan temuan bahwa banyak mahasiswa yang mengatakan mereka cenderung menunda studi untuk menonton K-drama, yang dapat berkontribusi pada penurunan kinerja akademik (Chandra, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menonton yang berlebihan sering kali menjadi masalah di kalangan mahasiswa yang merasa terjebak antara hiburan dan kewajiban studi (Wijaya & Utami, 2023).

Popularitas k-drama tidak hanya berdampak pada dunia hiburan, tetapi juga berdampak pada kehidupan akademik mahasiswa, termasuk dalam hal menunda tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa K-drama memiliki daya tarik yang kuat yang dapat menarik perhatian mahasiswa, sering kali mengalihkan fokus mereka dari kewajiban akademik (Putri et al., 2019; Nawawi et al., 2021).

K-drama berfungsi sebagai sumber hiburan yang telah memengaruhi perilaku serta motivasi belajar mahasiswa. Daya tarik naratif dan karakter dalam K-drama bisa mengurangi konsentrasi mahasiswa terhadap tugas akademik. (Nawawi et al., 2021). Penelitian oleh Nawawi et al. mengemukakan bahwa K-drama dapat berkontribusi pada menunda tugas akademik, di mana siswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk menonton daripada menyelesaikan tugas (Nawawi et al., 2021).

Faktor lain yang relevan dengan menunda tugas akademik adalah intensitas penggunaan media sosial dan internet. Penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa yang terpengaruh oleh konten di media sosial, termasuk K-drama, memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunda pengerjaan tugas mereka (Usop & Astuti, 2022; Hayani et al., 2022). Media sosial

sering menjadi platform di mana mahasiswa bisa mendiskusikan, merekomendasikan, dan terlibat dalam komunitas penggemar K-drama, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari tanggung jawab akademik (Shafwa & Sudrajat, 2023).



Gambar 2. Konten K-drama di TikTok dan Instagram

Menurut penelitian, perilaku menunda-nunda pekerjaan akademik, disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk keterlibatan dalam aktivitas yang tidak produktif, seperti menonton K-drama (Hayani et al., 2022). Kecanduan terhadap K-drama, yang diperburuk oleh akses mudah melalui platform digital, dapat mengubah pola pikir mahasiswa dan berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik mereka akibat kurangnya perhatian terhadap studi (Hayani et al., 2022).

Dari perspektif psikologis, kemunculan K-drama sebagai budaya tontonan memberi dampak pada regulasi emosi dan cara mahasiswa berinteraksi sosial. Sebuah studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengaturan emosi yang baik cenderung berinteraksi dengan lebih positif, tetapi juga bisa terjebak dalam ketergantungan terhadap hiburan seperti K-drama yang pada akhirnya berpotensi memicu menunda tugas akademik (Astuti et al., 2023). Maka, hubungan antara konsumsi K-drama dan perilaku prokrastinasi akademik

mencerminkan tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola waktu dan komitmen akademik mereka.

Namun, tidak semua narasumber mengalami penundaan tugas akademik sebagai dampak negatif dari menonton k-drama, banyak narasumber yang mengaku bahwa k-drama justru memberikan dampak positif, salah satunya k-drama memotivasi mereka untuk menyelesaikan tugas lebih awal, seperti yang dikemukakan oleh mahasiswa RR dari program studi Ekonomi Syariah dia mengaku bahwa *“menonton k-drama bisa memotivasi saya untuk segera menyelesaikan tugas. Karena ketika saya menonton k-drama itu artinya saya sudah terbebas dari tugas. Saya lebih memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu, baru menonton k-drama, soalnya ketika saya sudah mulai menonton k-drama saya tidak ingin terpotong oleh tugas, saya masih bisa menahan stres akademik, setelah menyelesaikan semua tugas baru saya menonton k-drama”*. Narasumber NI dari program studi Hukum Keluarga Islam juga mengemukakan bahwa *“menonton drama berdampak positif, selama yang ditonton dalam batas wajar, tidak menggunakan waktu belajar untuk menonton, masih ingat waktu, memprioritaskan tugas terlebih dahulu, batasan dalam menonton k-drama, dan menonton cuma sebagai selingan”*, narasumber H dari program studi Pendidikan Agama Islam berpendapat bahwa *“menurut saya menonton k-drama cenderung berdampak positif, selama saya bisa mengatur waktu dengan baik dan tidak menunda tugas-tugas lain. Saya juga tetap berusaha untuk menyeimbangkan antara hiburan dan belajar, serta dalam hal bersosialisasi”*, kemudian narasumber AW dari program studi Pendidikan Agama Islam juga ikut mengemukakan *“kita sebagai penonton k-drama juga perlu memilih dan memilah hal-hal yang kita lakukan. Menonton k-drama sekedarnya akan membuat kita lebih merasa mudah menerima manfaatnya, ketimbang berlebihan. Mungkin jika berlebihan akan menimbulkan rasa obsess. Karena saya selalu memilih waktu yang tepat untuk menonton, demi ketenangan dalam menonton”*.

K-drama bisa berdampak negatif yaitu menunda-nunda tugas akademik jika ditonton secara berlebihan, tetapi jika ditonton dengan batas waktu yang wajar bisa berdampak positif misalnya adanya motivasi ingin segera menyelesaikan tugas, mencari waktu yang tepat untuk menonton k-drama, memprioritaskan tugas terlebih dahulu, menonton k-drama dalam batas wajar tidak kecanduan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa K-Drama memainkan peran signifikan sebagai mekanisme koping terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa IAIN Palangka Raya.

Melalui pendekatan kualitatif, ditemukan bahwa menonton K-Drama menjadi bentuk emotion-focused coping yang membantu mahasiswa mengelola emosi akibat tekanan akademik, seperti tenggat waktu tugas, ujian, dan ekspektasi sosial.

K-Drama berfungsi sebagai pelarian emosional yang efektif, memberikan inspirasi melalui karakter yang relatable, dan menciptakan efek katarsis yang membantu mahasiswa mengekspresikan dan memproses perasaan mereka. Namun, konsumsi K-Drama yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penundaan tugas akademik, yang memengaruhi kinerja studi.

Sebaliknya, jika dikonsumsi secara bijak, K-Drama dapat memberikan manfaat positif, termasuk meningkatkan motivasi, membantu mengelola waktu, dan memfasilitasi keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan waktu dan kesadaran dalam konsumsi media populer untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pemahaman tentang relevansi budaya populer dalam konteks lokal dan global, khususnya bagaimana K-Drama dapat menjadi alat konstruktif untuk meningkatkan kualitas hidup generasi muda melalui pendekatan yang positif dan seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada teman saya Nuriska Iswaya, Fayzah Nazmah, Rahmi Raudhatina, Anya Dani Kinasih, Elsa, Hajizah, Anni Wulandzarari, dan Nusaimah Rhahimah selaku narasumber untuk penelitian ini, kemudian kepada dosen pengampu mata kuliah Psikologi Agama Bapak Surawan, M.S.I. yang sudah membantu perbaikan tulisan artikel ini. Kemudian terima kasih kepada pihak jurnal yang telah membantu proses penerbitan artikel.

DAFTAR REFERENSI

- Aditama, H. (2023). Analisis fenomena korean wave terhadap sikap fanatisme pada remaja indonesia. *Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2611>.
- Astuti, W., Martini, M., Safarina, N., & Amalia, I. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan interaksi sosial pada mahasiswa penikmat drama korea di universitas malikussaleh. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 5(2), 82. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.9516>.
- Chandra, Y. (2022). Increasing consumption of korean dramas during the covid-19 pandemic. *K Ta*, 24(2), 81-89. <https://doi.org/10.9744/kata.24.2.81-89>.
- Fardani, A., Jumhur, A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>.

- Harahap, A., Harahap, D., & Harahap, S. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>.
- Irlaks, V., Murni, A., & Liza, R. (2020). Hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan gejala somatisasi pada mahasiswa program studi kedokteran tingkat akhir fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 334-342. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i3.1366>.
- Jannah, S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 255-259. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32580>.
- Karjono, K., Utami, T., Kusumawati, E., & Kusumaningrum, D. (2022). Strategi manajemen coping program pembinaan fisik dan mental dalam mempersiapkan calon taruna/taruni baru. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 20(1), 107-117. <https://doi.org/10.33489/mibj.v20i1.295>.
- Khairiyah, U., Rahayu, P., & Agusti, A. (2022). Manajemen stres untuk meningkatkan kebahagiaan. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 678-681. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4588>.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Martha, N., Wijayawati, D., Krisnawati, V., & Nugroho, B. (2022). Pengembangan bahan ajar menulis naskah drama bermuatan kearifan lokal dan pendidikan karakter. *Jinop (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/jinop.v8i1.19554>.
- Nawawi, M., Anisa, N., Syah, N., Risqul, M., Azisah, A., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh tayangan k-drama (korean drama) terhadap motivasi belajar. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4439-4447. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1201>.
- Putri, I., Liany, F., & Nuraeni, R. (2019). K-drama dan penyebaran korean wave di indonesia. *Protvf*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.24198/ptvf.v3i1.20940>.
- Qanita, Z. and Cahyanti, I. (2023). Hubungan antara strategi koping dengan distress psikologi pada perawat di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 3(2), 172-180. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i2.43926>.
- Ramdhani, M. and Asfari, N. (2023). Pornografi pada remaja: faktor penyebab dan dampaknya. *Flourishing Journal*, 2(8), 553-558. <https://doi.org/10.17977/um070v2i82022p553-558>.
- Ramdani, R., Rojabi, M., Mubarak, M., Roihan, R., Fuadi, D., & Kholis, N. (2024). Untitled. *Setara Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(01), 51. <https://doi.org/10.32332/jsga.v6i01.9052>.
- Redhita, A., Utama, I., Azzahra, L., Akbar, M., Hassim, R., & Hasna, S. (2023). Kultivasi dan budaya k-pop (studi analisis kultivasi drama korea pada gaya komunikasi mahasiswa universitas muhammadiyah jakarta). *JBK*, 1(2), 20-30. <https://doi.org/10.24853/jbk.1.2.2023.20-30>.
- Rosalina, E., Ningsih, R., Nasrullah, N., Umar, V., & Nor, H. (2023). An analysis of moral values found in k-drama "flower of evil". *English Education Journal of English Teaching and Research*, 8(1), 17-29. <https://doi.org/10.29407/jetar.v8i1.18955>.

- Sanjaya, R., Sari, Q., & Noor, N. (2022). Intervensi masalah kecemasan pada eks wanita tuna susila di panti sosial rehabilitasi tuna sosial cirebon. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 3(2), 200. <https://doi.org/10.52423/jkps.v3i2.28250>.
- Shafwa, A. and Sudrajat, A. (2023). Analisis modernisasi budaya k-pop terhadap kehidupan sosial mahasiswa kota surabaya. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 184-191. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i4.5999>.
- Saviera, B., Hinduan, Z., & Abidin, Z. (2022). Strategi koping karyawan yang mengalami phk di masa pandemi. *Psyche Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i1.443>.
- Usop, D. and Astuti, A. (2022). Pengaruh self-regulated learning, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782-1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>.
- Wijaya, S. and Utami, L. (2023). Representasi karakter autism spectrum disorder dalam drama korea 'extraordinary attorney woo'. *Koneksi*, 7(2), 298-307. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i2.21371>.
- Wulansari, T., Rani, R., Wahidin, D., & Firmansyah, E. (2023). Refleksi pragmatisme terhadap motivasi belajar matematika siswa dalam logika dan cinta di drama korea. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 12(1), 240-255. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v12i1.1049>.