

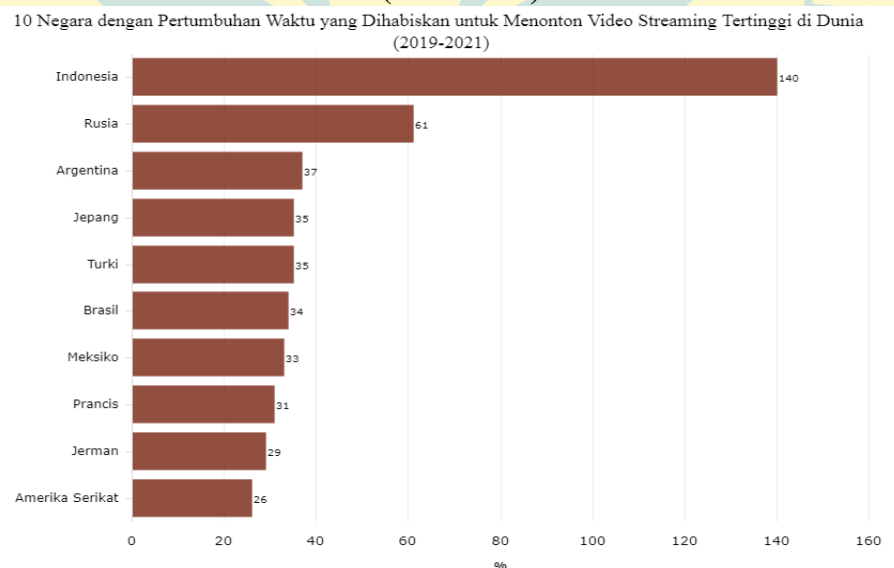
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menonton video sudah seperti kebiasaan yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Banyaknya aplikasi yang menyediakan akses, mempermudah seseorang untuk menonton video yang mereka inginkan. Mulai dari *youtube*, *tik-tok*, *instagram*, *viu*, dan masih banyak aplikasi lainnya. Sering kali, seseorang menonton video untuk mengisi waktu luangnya, seperti kekosongan massa ketika menunggu sampainya kendaraan umum singgah di tempat tujuan, biasanya orang akan memilih untuk tidur, mendengarkan musik, ataupun menonton video melalui ponselnya.

Gambar 1.1
Data Negara dengan Waktu Menonton Video Streaming Tertinggi (2019-2021)

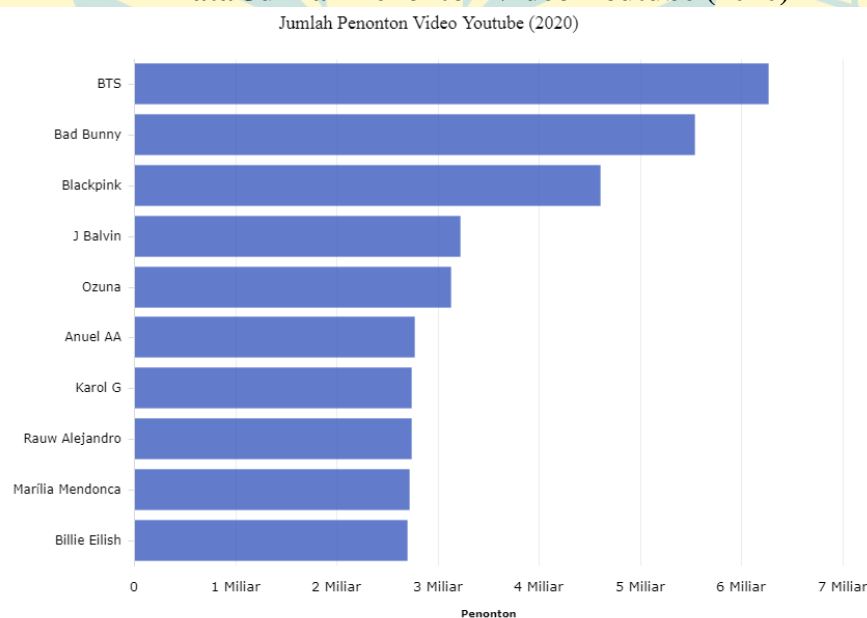


Dari data di atas diketahui bahwa Indonesia menjadi negara tertinggi yang paling banyak menonton video pada tahun 2019-2021 (Monavia Ayu Rizaty, 2022). Tingkat seringnya kebiasaan seseorang dalam menonton sebuah video dapat diukur dengan intensitas. Didukung oleh (*Association, n.d.*) Dictionary

of *Psychological* yang mendefinisikan intensitas sebagai kadar dari kegiatan seseorang dalam melakukan beberapa aktivitas dengan memperhatikan beberapa aspek seperti, antusias/semangat, komitmen, usaha, ketetapan, dan fokus perhatian.

Intensitas menonton video dapat dikonotasikan sebagai usaha seseorang menyaksikan sebuah gambar bergerak dengan rasa antusias dan perhatian dalam skala tertentu. Beberapa tahun belakangan ini banyak grup idola Korea Selatan yang menjadi pusat perhatian banyak orang. Penampilan energik, paras rupawan, serta musik yang enak didengar membuat orang ingin menonton video para idol yang muncul di berbagai platform media sosial. BTS menjadi salah satu grup idola yang videonya ditonton banyak orang, seperti data yang dilansir oleh Katadata (Yosepha Pusparisa, 2020) berikut ini.

Gambar 1.2
Data Jumlah Penonton Video Youtube (2020)



Katadata.com

databoks

Pada tahun 2020 BTS menarik sebanyak 6.257.134.017 penonton. Hal ini juga dibuktikan dari video mereka yang berjudul *Dynamite* telah disaksikan hingga 1,4 milyar kali di *youtube*. Grup idola pria beranggotakan tujuh orang ini berhasil menggebrak dunia hiburan, khususnya di bidang musik dan tari.

Mereka disukai banyak orang khususnya remaja dikarenakan bermacam prestasi yang telah berhasil dicapai.

Pada bulan Desember, diungkapkan BTS menjadi selebritas yang paling banyak dicuitkan pada tahun 2017, menjadi yang paling banyak disukai atau dicuitkan lebih dari setengah milyar (502 juta) di seluruh dunia. (Anifto, 2017). Pada tahun 2018, BTS kembali meraih tren dengan menjadi nomor satu di daftar *Forbes Korea Power Celebrity*, yang menempatkan selebritas paling kuat dan berpengaruh di Korea Selatan, dan juga menjadi artis termuda yang dianugerahi *Order of Cultural Merit* dari pemerintah Korea Selatan. (Cho, 2017).

Pada 12 Desember 2018 BTS kembali meraih prestasi, Billboard mengumumkan bahwa grup beranggotakan RM, Jin, Suga, J-Hope, Jimin, V, dan Jungkook memenangi voting '*Person Of The Year*' atau gelar yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang yang paling banyak memberikan pengaruh di tahun 2018, dengan meraih sembilan persen dari total *vote* yang diberikan pembaca. Dengan ini, BTS mengalahkan orang-orang yang berpengaruh lainnya seperti Presiden Korea Selatan, Moon Jae In, dan Michelle Obama yang juga masuk dalam daftar tersebut, '*Person of the Year*'. Meski begitu, pencapaian tersebut bukan yang pertama kalinya bagi BTS. Pada tahun 2017 lalu, RM dan para member juga berhasil masuk dalam daftar '*The 25 Most Influential People on the Internet*' versi majalah Time. (Arifin, 2018)

BTS atau *Beyond The Scene*, grup asuhan agensi Big Hit Entertainment. (Tamar Herman, 2018) yang memperkenalkan jati diri mereka sebagai *Bulletproof* yang berarti 'memblokir peluru', mengampanyekan aspirasi untuk melawan prasangka sosial dan penindasan remaja dengan percaya diri melindungi musik dan nilai-nilai mereka. (Kang, 2015).

Pada bulan September 2018, BTS juga menyumbangkan pidatonya di United Nations sebagai duta dari UNICEF. BTS dianggap sebagai salah satu grup paling berpengaruh untuk generasi muda di seluruh dunia karena BTS berperan aktif dengan UNICEF dalam kampanye anti kekerasan yang

disebut *'Love Myself'* yang mengajarkan untuk mencintai diri sendiri dan menerima diri kita sebagai kita. (Harlizanti, 2020: 17). Atas segala perjuangan dan pencapaiannya, BTS berhasil menjadi idola banyak orang, khususnya remaja. Hal itu ditunjukkan bahwa Indonesia juga mempunyai jumlah ARMY yang cukup banyak. ARMY atau *Adorable Representative M. C for Youth* merupakan sebutan untuk fans yang menyukai BTS. Berdasarkan data yang tercatat di (*BTS ARMY Indonesia Amino*, n.d.) terdapat 112.600 penggemar yang tergabung ke dalam komunitas. BTS ARMY Indonesia Amino menjadi komunitas fandom BTS di Indonesia yang tergabung ke dalam persatuan penggemar di Amerika. Hal-hal tersebut juga menjadi faktor remaja memilih video pertunjukan tari BTS untuk ditonton di kala mereka tengah mengalami pergolakan emosional, seperti stres. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Tridayanti (2014: 398) bahwa tari berfungsi sebagai media komunikasi, sebab tari berupa ekspresi manusia yang dapat menyampaikan pesan dan pengalaman subyektif si penari ke pada penonton.

Pada dasarnya, *World Health Organization* (WHO) dalam Mihalyi & Davidson menyatakan bahwa remaja merupakan periode transisi masa anak-anak hingga masa awal dewasa yang berusia mulai dari 10 sampai 19 tahun. Rentang usia ini termasuk ke dalam definisi anak muda oleh WHO yang mengacu pada individu pada usia 10 dan berakhir hingga 24 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan fisik, psikologis, moral, dan sosial. (Csikszentmihalyi, 2021). Remaja merupakan masa yang banyak mengalami perubahan, dimulai dari fungsi fisiologis dan hormon, ide dan pola berpikir, perilaku, serta moral. Masa remaja adalah waktu yang tepat untuk memperoleh keterampilan baru, hubungan di lingkungan sosial, pembelajaran dalam menangani sebuah tanggung jawab, mengendalikan emosional dan pikiran. Hal itulah yang mengakibatkan remaja mudah mengalami stres. (Nair et al., 2003: 629)

Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang tengah mengalami kondisi sulit pada emosionalnya dan mempengaruhi psikis orang tersebut. Stres mengacu pada persepsi ancaman bahaya fisik atau psikologis yang

mendorong seseorang menuju batas kapasitas penyesuaian dirinya. (Hanna, 2017: 3) Sementara itu, Yusuf dalam *Indonesian Journal of Educational Counseling* mengemukakan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Salah satu faktor stres yang dialami remaja adalah masalah akademik. (Nurul Yunia et al., 2015: 18)

Stres akademik pada remaja terjadi karena adanya ketimpangan pada hal-hal yang bersangkutan dengan pendidikan dan dapat dipengaruhi dari internal diri seseorang ataupun lingkungan sekitar. Dalam hal ini Cheng, Leong, & Geist dikutip dari Rajinta Misra & Mckean (2000: 133) menjelaskan bahwa stres akademik atau *academic stressor* umumnya terjadi karena adanya tekanan dari keluarga, persyaratan beasiswa, persaingan di kelas, stres terkait kursus. Hal ini diperkuat oleh pendapat Govaerst & Gregoire (2004: 263) yang mengemukakan bahwa stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian mengenai penyebab stres akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Putwain (2007: 209) studi tentang stres, kecemasan, dan kekhawatiran pada remaja terdapat kaitannya dengan pekerjaan dan penilaian akademis mereka, hal itu mempengaruhi kondisi kesehatan, emosional, dan pendidikan yang dapat dirugikan. Pada penelitiannya, Womble (2000) menyatakan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, permasalahan keuangan, gangguan tidur, dan aktivitas sosial.

Sejak awal tahun 2020, dunia tengah dilanda oleh virus COVID-19 yang mengakibatkan segala aktifitas sehari-hari menjadi dibatasi. Mengharuskan manusia untuk melakukan pekerjaannya secara daring. Tidak terkecuali dengan kegiatan belajar mengajar. Hal ini menimbulkan stres akademik baru yang diakibatkan oleh cara pembelajaran yang berubah secara mendadak. Hasil penelitian Maia dan Dias (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan secara signifikan tingkat

kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan siswa pada masa normal. Hal ini didukung dengan adanya fakta yang diungkapkan Chaterine (2020) tatkala Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima pengaduan bahwa banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring.

Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. (Sari & Raharjo, 2020). Dalam jejak pendapat U-report PEKA (Ruang Peduli Kesehatan Mental) yang digelar 28 Agustus-4 September yang melibatkan 535 responden di 30 provinsi membuktikan adanya 38% siswa yang takut tertinggal memahami pelajaran, 36% takut atas ketidakpastian hasil studi di masa depan, dan 10% kesulitan dalam mengatur jadwal belajar. Pada hasil survei KPAI tentang pelaksanaan proses belajar jarak jauh di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebutkan 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku bahwa mereka terbebani oleh tugas yang diberikan para guru. Sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden berkata, sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu singkat. (Hidayat, 2020).

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa remaja membutuhkan sebuah media untuk menjernihkan kembali pikiran yang telah penat digunakan untuk berpikir. Pada akhirnya, menonton video menjadi salah satu pilihan. Seseorang dapat dipengaruhi suasana hati dan emosionalnya oleh video yang ditonton, dengan kata lain menonton juga dapat mengubah kondisi psikis seseorang tengah merasa *overwhelmed*. Shivi Pathinather (2018) mengutarakan, dalam membantu remaja untuk mengendalikan stres yang dialami, maka langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengenali stresor yang membuat remaja itu mengalami stres. Hal apa yang membuat mereka bahagia dan tidak membuat mereka stres. Berikan mereka kebebasan untuk melakukan hal yang mereka sukai untuk meredakan penekanan. Hal

tersebut bisa saja kegiatan sederhana seperti mendengarkan musik, bermain game, dan juga menonton film yang mereka sukai.

Pendapat lain juga muncul dari Laura Fonseca, 2021 terapis anak dan remaja di St. Louis, Missouri yang dikutip dari artikel *Class*. Ketika mengalami pemicu yang menimbulkan perasaan cemas atau depresi, beliau akan merekomendasikan remaja untuk menonton film favorit mereka sejak kecil sebagai cara menenangkan diri, rileks, dan merelaksasi diri. Hal itu membantu remaja untuk menjernihkan pikiran sehingga keadaan menjadi lebih tenang. (E Shtune, 2021). Dari afirmasi dua tokoh di atas dapat ditafsirkan bahwa menonton juga bisa menjadi alternatif yang dilakukan ketika remaja tengah mengalami stres. Salah satu tontonan yang mereka sukai belakangan ini adalah video pertunjukan tari BTS. Bukan hanya perasaan suka, tapi juga sebagai sosok penyemangat, serta motivator ketika sedang mengalami kondisi buruk dari segi psikis ataupun fisik.

Dari kesukaan dan kebiasaan menonton video pertunjukan tari BTS ini, tidak menutup kemungkinan akan timbulnya minat belajar menari pada remaja, karena biasanya minat tumbuh sebab adanya perasaan senang seseorang terhadap sesuatu atau barang dan kesadaran meniru atau mengikuti suatu hal yang didasari oleh perasaan dan perhatian. (Palupi Dyah, 2011). Hal ini juga diperkuat oleh Ratu (2018) dalam penelitiannya, yang menyatakan bahwa minat merupakan kecenderungan perasaan yang tinggi terhadap sesuatu, Minat adalah kecenderungan perasaan yang tinggi terhadap suatu antusiasme dan keinginan. Minat diartikan sebagai kecenderungan jiwa ke arah yang terdiri dari perasaan kesenangan, perhatian, ketulusan, motif dan tujuan dalam mencapai suatu tujuan.

Tumbuhnya minat belajar menari distimulus oleh video pertunjukan tari yang mereka tonton. Dari video idola yang mereka sukai tentu merangsang otak seseorang untuk mempelajari gerakan yang telah disaksikan, baik dalam skala kecil ataupun besar, karena video mampu merebut 94% saluran masuknya pesan atau informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga serta mampu untuk membuat orang pada umumnya mengingat 50%

dari apa yang mereka lihat dan dengar dari tayangan program. (Mamin & Arif, 2018: 349)

Apabila minat belajar menari tinggi, maka dalam kasus ini, stres akademik tidak hanya dipengaruhi dengan menonton saja, tetapi juga dengan menari. Bukti paling signifikan bahwa menari dapat membantu orang mengurangi, menahan atau melepaskan stres berasal dari temuan penelitian tentang menari sebagai latihan fisik. (Hanna, 2017: 5). Menari adalah olahraga, dan olahraga teratur adalah komponen penting dari cara-cara yang membantu kita menjaga diri dari kerusakan akibat stres dan tahan terhadapnya.

Gabrielle Roth dikutip dari Katie Byrne seorang penulis *Sweat Your Prayers* dan pendiri tari *5Rhythms* (2015) menulis tentang bagaimana dalam *shamanic society*, tarian dianggap sebagai alat yang ampuh untuk penyembuhan diri (*Self-healing*). Ketika seseorang berhenti menari, bernyanyi, terpesona oleh cerita, atau menemukan kenyamanan dalam keheningan mereka layaknya seseorang yang telah kehilangan jiwa. Karena itu menari, bernyanyi, mendongeng, dan diam adalah sebuah empat pilar penyembuhan diri yang universal (*the four universal healing salves*). Menari yang dimaksudkan di sini adalah tari dengan digerakkan secara lepas, leluasa, dan sesuka hati.

Tarian/gerakan amatir terasa lebih santai dan bebas stres daripada tari-tarian profesional. Biasanya individu yang berpartisipasi dalam tari pergaulan atau kelas tari sekedar untuk bersenang-senang, berolahraga, ekspresi diri, dan bersosialisasi. Tari membantu orang untuk melawan stres dengan meningkatkan kebugaran fisiknya dan membangun dukungannya tanpa memperhatikan aturan-aturan pada tarian. Pengurangan stres terjadi melalui hilangnya ketegangan sehari-hari dalam pekerjaan, keluarga, serta ketegangan yang muncul dari masalah krusial. (Hanna, 2017: 9).

Banyak peneliti yang berpendapat bahwa seni kreatif terapi, di antaranya mengatakan bahwa terapi tari/gerak menjadi pelengkap penting untuk bentuk lain terapi dan pengobatan farmasi pada pasien yang mengalami nyeri jangka panjang dan kronis. (Bojner-Horwitz et al., 2003: 255). Penelitian

menunjukkan tarian dapat meredakan kecemasan, mengurangi kemarahan dan depresi, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Tidak peduli bagaimana seseorang menari dan membuat dirinya bergerak. Tarian menjanjikan peningkatan pada kesehatan dan suasana hati, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan apabila ketika dilakukan dengan orang lain tentunya akan meningkatkan rasa kebersamaan. (Severance Magazine, 2019).

Pada penelitian lainnya mengungkapkan bahwa terapi gerak tari terbukti membantu untuk mengurangi stres karena dapat melibatkan kognisi seseorang, emosi, dan perasaan dalam gerakannya. Manfaat fisik dari terapi tari dapat sebagai olahraga yang didokumentasikan dengan baik. Para ahli telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan *neurotransmitter* khusus zat di otak (*endorphin*), yang membuat kondisi menjadi bahagia dan sejahtera. Menggerakkan tubuh secara maksimal dengan menari dapat meningkatkan fungsi sistem tubuh lainnya, seperti peredaran darah, pernafasan, rangka, dan otot sistem, membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi stres, kecemasan, depresi, ketegangan tubuh dan meningkatkan komunikasi keterampilan. (Chouhan & Kumar, 2010: 179).

Pernyataan di atas dilengkapi dengan Karathanou et al., (2020) yang juga mengutarakan pernyataan, jika tarian membantu banyak hal dalam memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Baik dari aspek fisik dengan membantu mempertahankan status fungsional tubuh dengan baik, maupun aspek mental dengan meminimalkan stres dan depresi. Sementara itu, Akandere & Demir (2011: 652) mengatakan orang yang menari dan melakukan latihan fisik dapat mengurangi pengonsumsi alkohol, kecemasan, depresi, kemarahan, fobia dan stres, serta konflik terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa tarian dapat secara signifikan mengubah suasana hati seseorang dan merangsang keadaan perasaan dengan kuat.

Berdasarkan semua pernyataan dan penelitian yang telah dilakukan terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa menari dapat memengaruhi

suasana hati dan menjernihkan pikiran seseorang. Walaupun begitu, individu tetap harus memilih tarian yang mereka senangi, karena hal itu berkaitan pada perasaan dan emosional. Seseorang yang menari untuk melepas rasa penatnya dapat dibantu oleh media yang akan mempermudahnya dalam bergerak, yaitu dengan menonton video pertunjukan tari BTS yang mereka jadikan preferensi ketika sendirian dan merasa sedang tidak baik-baik saja akibat sebuah pekerjaan ataupun kegiatan akademik.

Melalui observasi awal dengan seorang remaja yang juga menyukai grup idola ini, mengatakan bahwa salah satu hal yang akan ia lakukan saat mengalami stres akibat kegiatan akademik adalah menonton video pertunjukan BTS. Rehat sejenak sambil menggerakkan tubuh secara tidak sadar mengikuti video yang ia tonton. Setelah sekiranya suasana hati telah membaik, ia akan melanjutkan pekerjaan dengan pikiran yang telah jernih kembali. Lain halnya dengan seorang perempuan berusia 30 tahun yang pernah mengalami stres berat di usia 20-an mengaku bahwa karya-karya grup ini telah membantunya bangkit dari keterpurukan. Ia mengatakan bahwa mendengarkan musik dan menonton video mereka berulang-ulang seperti minum obat anti-depresi untuk melupakan realitas sejenak. (Kistyarini, 2017).

Sesuai dengan apa yang telah didapatkan dari hasil observasi awal, bukti empiris, serta eksperimen yang telah tercatat di dalam studi dan riset, dibuktikan bahwa stres seseorang dapat dikurangi dengan menonton video dan menari. Akan tetapi, hal ini memunculkan persoalan lain. Seperti, benarkah intensitas menonton video pertunjukan tari BTS benar-benar efisien dan dapat mengurangi stres akademik pada remaja. Selain itu, setelah stres teratasi oleh video yang ditonton oleh remaja, akankah memunculkan minat mereka untuk belajar menarikan gerakan yang terdapat pada video dan seberapa besar minat belajar menari yang tumbuh dari menonton video pertunjukan tari BTS. Hal tersebut akan berusaha dipecahkan dalam penelitian ini.

Penelitian akan difokuskan pada video pertunjukan tari BTS yang akan menjadi medianya. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan informasi

bahwa stres yang dialami remaja karena dilatarbelakangi oleh stres akademik dapat dikurangi dengan menonton video pertunjukan tari BTS dan dapat menumbuhkan minat mereka untuk belajar menari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, sebagai berikut:

1. Menonton video pertunjukan tari BTS adalah media yang efisien untuk mengurangi stres akademik.
2. Tingkat stres akademik yang dialami pada remaja.
3. Komunikasi intrapersonal dan interpersonal menjadi faktor stres yang dialami oleh remaja.
4. Minat belajar menari yang muncul setelah menonton video pertunjukan tari BTS.
5. Tingkat minat belajar menari yang tumbuh setelah menonton video pertunjukan tari BTS.

C. Batasan Masalah

Pembatasan sebuah masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar penelitian dapat lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Luas lingkup penelitian meliputi informasi video pertunjukan tari BTS, stres akademik, dan minat belajar menari.
2. Ruang lingkup penelitian mengukur intensitas responden dalam menonton pertunjukan tari BTS melalui video latihan dan pertunjukan BTS.

3. Ruang lingkup penelitian mengukur intensitas partisipasi responden dalam bergerak mengikuti dan mempelajari video yang ditonton.
4. Responden penelitian meliputi remaja dengan rentang usia 14-21 tahun di komunitas BTS ARMY Indonesia Amino, Jakarta.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara intensitas menonton video pertunjukan tari BTS dengan minat belajar menari dan seberapa besar hubungan tersebut?
2. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan minat belajar menari dan seberapa besar hubungan tersebut?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas menonton video pertunjukan tari BTS dengan stres akademik dan seberapa besar hubungan tersebut?
4. Apakah terdapat hubungan antara intensitas menonton video pertunjukan tari BTS dan stres akademik dengan minat belajar menari dan seberapa besar hubungan tersebut?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bahwa video pertunjukan tari BTS dapat menjadi alternatif dalam mengatasi stres akademik dan mempengaruhi minat belajar menari remaja yang berada di dalam komunitas ARMY.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman pribadi dalam melakukan penelitian yang membahas perihal intensitas menonton video pertunjukan tari BTS, stres akademik, minat belajar menari, serta karakteristik remaja.

b. Bagi Siswa/Mahasiswa

Memberikan informasi mengenai video pertunjukan tari BTS, stres akademik, serta minat belajar menari yang dialami pada remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber pustaka dan wawasan tambahan bagi peneliti mengenai hasil penelitian, serta dapat dijadikan penelitian selanjutnya.

