Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)
Volume 8, Nomor 3, Mei - Juni 2025
e-ISSN: 2598-4934
p-ISSN: 2621-119X
DOI: https://doi.org/10.31539/kaganga.v8i3.15924

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI KONTEN K-POP DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI

Olivianne Clarista[1], Felicia Jesslyn[2], Nurvica Sary P[3], Achmad Irvan Dwi Putra[4]
Universitas Prima Indonesia[1,2,3,4]
nurvicasary@unprimdn.ac.id[3]

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi konten K-pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 255 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala konsumsi konten K-pop dan skala stres akademik**.** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsumsi konten K-pop dan stres akademik (r = -0,460, p < 0,05). Artinya, semakin tinggi konsumsi konten K-pop, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, dan sebaliknya, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi konten K-pop dapat menjadi salah satu bentuk mekanisme *coping* emosional terhadap tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Konsumsi Konten K-Pop, Mahasiswa, Stres Akademik

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between K-pop content consumption and academic stress levels among university students. This research employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 255 students selected through simple random sampling. The instruments used were the K-pop content consumption scale and the academic stress scale. The results revealed a significant negative correlation between K-pop content consumption and academic stress (r = -0.460, p < 0.05). This indicates that the higher the consumption of K-pop content, the lower the level of academic stress experienced by students, and vice versa. Therefore, it can be concluded that consuming K-pop content may serve as an emotional coping mechanism to alleviate academic pressure among university students.

Keywords: *Academic Stress, K-Pop Content Consumption, University Students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan yang ditempuh setelah pendidikan menengah yang mencakup pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan tinggi, yaitu akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan/atau universitas. Untuk mencapai keberhasilan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan

tinggi, seperti memenuhi jumlah persyaratan kehadiran minimum, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian dan mendapatkan nilai atau mencapai Indeks Prestasi (IP) tertentu, maupun menyelesaikan tugas akhir.

Materi perkuliahan yang mendalam dan spesifik serta banyaknya istilah saintifik membuat banyak mahasiswa harus benar-benar fokus belajar agar mereka dapat memahami dan menguasai bidang yang ditekuni. Sistem perkuliahan yang menggunakan sistem Satuan Kredit Semester (SKS), tuntutan untuk mencapai keberhasilan akademik seperti mendapatkan nilai minimum dan lulus mata kuliah dapat memicu tekanan bagi mahasiswa selama proses perkuliahan sehingga memicu stres. Tugas akhir, penelitian, atau penulisan skripsi juga sering kali menjadi momok terbesar terhadap mahasiswa karena berkaitan dengan kelulusan perkuliahan secara tepat waktu.

Fenomena mahasiswa yang mengalami stres terjadi di Bengkulu. Dua mahasiswa di kota Bengkulu diringkus polisi akibat menggunakan narkoba jenis sabu untuk menghilangkan stres (Misutra, 2025). Sementara di lokasi lainnya, seorang mahasiswa melalui platform Kumparan menyatakan kesehatannya menurun dan terkena maag karena sering bergadang akibat dair banyaknya tugas kuliah yang *deadline*nya sangat mepet (Kurnia, 2024).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kompas pada tahun 2019, tugas kuliah adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Sebanyak 86,8% dari 646 mahasiswa yang diwawancarai menyatakan mengalami stres, bahkan 37% di antaranya mengalami situasi yang membuat mereka depresi. Selain tugas kuliah, sumber stres di kalangan mahasiswa yaitu ujian, dosen, memikirkan pekerjaan setelah lulus, hingga skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres mengaku menjadi lebih sering marah-marah dan mengalami *burnout* sehingga tidak bisa melakukan aktivitas dengan normal (Setyorini, 2019) .

Stres akademik juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan observasi dan survei singkat yang dilakukan, beberapa mahasiswa mengaku mengalami stres ketika menjalani kegiatan perkuliahan sehari-hari. Dari hasil wawancara yang dilakukan, mahasiswa mengaku mengalami tertekan akibat banyaknya *deadline* tugas yang berdekatan dan merasa cemas tidak akan mendapatkan nilai yang memuaskan ketika ujian. Mahasiswa tersebut juga menyampaikan bahwa terkadang ia memilih untuk mengurung diri di kamar dan menolak bertemu temannya karena ingin menyelesaikan tugas yang menumpuk, meskipun pada akhirnya ia merasa *burnout* dan berujung tidak menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Stres akademik merupakan reaksi fisik dan psikis individu yang muncul dalam konteks akademik (Bela, dkk., 2023). Sementara menurut Siregar & Putri (2020), stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh individu yang merupakan persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh pelajar dalam

menghadapi tuntutan dalam mencapai keberhasilan akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2021) stres akademik terdiri dari empat aspek, di antaranya aspek biologis, yaitu berupa (1) Reaksi fisik seperti sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, produksi keringat yang berlebihan, serta otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan gejala lainnya; dan juga aspek psikologis, yaitu (2) Gejala emosi seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih, dan mudah depresi; (3) Gejala kognitif seperti daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi, serta (4) Gejala tingkah laku atau perilaku sosial seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, dan melanggar peraturan.

Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya menurut Taylor dalam Oktavia, dkk., (2019) yaitu faktor eksternal yang meliputi waktu dan uang, latar belakang pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stresor dalam kehidupan seperti peristiwa besar dan masalah sehari-hari; dan faktor internal yang meliputi kepribadian dalam diri yaitu afek negatif, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi *coping*, atau strategi mengatasi stres dan mengelola situasi yang berat. Strategi *coping* terdiri dari dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah, di mana individu melakukan *coping* dengan fokus dan menyelesaikan masalah yang terjadi, serta *coping* berorientasi emosi, di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional (Leslie-Miller, dkk., 2024). Salah satu bentuk *coping* berorientasi emosi adalah dengan menikmati hiburan dan aktivitas yang berkaitan dengan musik (Vidas, dkk., 2021).

Korean Pop (K-Pop) menurut Lie dan Oh adalah sebuah bentuk hiburan dari Korea Selatan yang memiliki karakteristik seperti ditampilkan oleh figur berusia muda, tampil dalam bentuk grup atau disebut sebagai idol atau idola, memiliki gerakan tarian yang khas, dan video musik yang atraktif (Yoon, 2018). Definisi lain dari K-Pop dikemukakan oleh Ardhiyansyah, dkk. (2021), yaitu sebuah genre musik paling popular dari Korea Selatan yang menjadi popular di seluruh dunia melalui penampilan penyanyi dan tarian yang menarik. Dapat disimpulkan bahwa K-Pop adalah media hiburan dari Korea Selatan yang telah mendunia karena memiliki ciri khas yang menarik dan atraktif.

Menurut Tartila (2013), bentuk konsumsi konten K-Pop yang dilakukan penggemar terdiri dari (1) menonton konser K-Pop, (2) mengunduh *performance video* dan *music video*, (3) mengunduh atau mendengarkan lagu, (4) menonton *variety show*, (5) *fangirling* atau mengikuti berita terbaru, (6) mengunjungi blog, (7) membeli *merchandise*, (8) mengunggah video *cover* ke kanal YouTube ataupun sosial media lainnya, (9) mengikuti *event* yang berkaitan dengan K-Pop, hingga (10) menjual hasil foto atau *merchandise* pada idola.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang konsumsi konten hiburan Korea. Salah satunya, penelitian yang dilakukan oleh Tampubolon, dkk. (2024) terhadap 191 mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa mengonsumsi konten hiburan Korea dapat

menurunkan stres akademik, di mana semakin tinggi konsumsi konten K-Pop, maka stres akademik yang dialami semakin rendah dengan nilai signifikansi p = 0.022 (p < 0.05). Dari penelitian tersebut, disimpulkan bahwa menikmati hiburan korea dapat menjadi salah satu pilihan mahasiswa untuk melepaskan stres akademik yang dialami.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuningsih, dkk. (2022) terhadap 71 responden di Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa musik K-Pop dapat menurunkan tingkat stres pada siswa dengan signifikansi p = 0.000 (p < 0.05), di mana mendengarkan musik merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres dikarenakan musik memberikan pengaruh terhadap psikologis pada individu.

Penelitian-penelitian tersebut telah menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat stres pada pelajar maupun mahasiswa. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan penelitian, di mana penelitian pertama yang dilakukan oleh Tampubolon, dkk. (2024) hanya meneliti terbatas pada satu fakultas tertentu, sehingga belum dapat mewakili populasi mahasiswa pada umumnya maupun mahasiswa dengan karakteristik spesifik lainnya, seperti mahasiswa pada fakultas maupun program studi yang lain. Selain itu, kekuatan hubungan yang ditemukan relatif lemah dan belum mengeksplorasi lebih jauh konsumsi K-pop dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Sementara itu, penelitian bersifat eksperimental yang dilakukan oleh Wahyuningsih, dkk. (2022) merupakan penelitian terkontrol yang belum melihat konteks konsumsi natural dan jangka panjang. Penelitian yang hanya berfokus pada terapi musik belum menyentuh dimensi lain dari K-Pop seperti interaksi sosial, adanya *fandom*, *variety show*, drama Korea, dan sebagainya perlu dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian tersebut tidak meneliti tentang hubungan stres akademik dengan tingkat konsumsi konten K-Pop karena penelitian yang dilakukan hanya bersifat efek terapi jangka pendek.

Selain itu, berdasarkan fenomena terkait banyaknya konsumsi konten K-Pop oleh remaja dan dewasa awal di Indonesia, masih sulit untuk menemukan penelitian terkait dampak mengonsumsi konten K-Pop dan kaitannya terhadap proses pembelajaran terutama di kalangan mahasiswa. Konsumsi konten K-Pop dengan tingkat yang wajar dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan rekreasi, sementara konsumsi konten K-pop yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat konsumsi konten K-Pop secara menyeluruh dengan meliputi dimensi-dimensi K-Pop lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh konten K-Pop dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa di tengah tekanan akademik. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yaitu terdapat hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, dan hipotesis nol (H_0) yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi konten K-pop dengan tingkat stres akademik

pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik (Y) sebagai variabel terikat (dependent variabel) dan konsumsi konten K-Pop (X) sebagai variabel bebas (independent variable).

Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yaitu sebanyak 968 mahasiswa, di mana berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% maka jumlah sampel adalah sebanyak 255 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* di mana responden penelitian harus memenuhi kriteria yaitu merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

Skala untuk mengukur tingkat stres akademik disusun berdasarkan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith yang terdiri dari empat aspek, yaitu aspek fisik, emosi, kognitif, dan perilaku sosial. Skala diukur menggunakan Skala Likert empat poin dengan rentang nilai 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), dan 4 = Sangat Setuju (SS) untuk pernyataan bersifat *favourable* dan sebaliknya untuk pernyataan bersifat *unfavourable*. Skala Likert memuat pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk mengukur sebuah sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap sebuah objek maupun fenomena tertentu.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Stres Akademik

No.	Dimensi	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favourable	***Unfavourable***	
1	Reaksi Fisik (Biological)	1, 2, 3, 4	17, 18, 19, 20	**8**
2	Emosi (Emotional)	21, 22, 23, 24	5, 6, 7, 8	**8**
3	Kognitif (Cognitive)	9, 10, 11, 12	25, 26, 27, 28	**8**
4	Perilaku Sosial (Social Behaviour)	29, 30, 31, 32	13, 14, 15, 16	**8**
Total		**16**	**16**	**32**

Sumber: Dokumen Pribadi (2025)

Skala Konsumsi Konten K-Pop disusun berdasarkan definisi bentuk konsumsi konten K-Pop yang dikemukakan oleh Tartila (2013) yaitu (1) menonton konser K-Pop, (2) mengunduh *performance video* dan *music video*, (3) mengunduh atau mendengarkan lagu, (4) menonton *variety show*, (5) *fangirling* atau mengikuti berita terbaru, (6) mengunjungi blog, (7) membeli *merchandise*, (8) mengunggah video *cover* ke kanal YouTube ataupun sosial media lainnya, (9) mengikuti *event* yang berkaitan dengan K-Pop, hingga (10) menjual hasil foto atau *merchandise* pada idola. Skala diukur menggunakan Skala Likert empat poin dengan rentang nilai 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), dan 4 = Sangat Setuju (SS) untuk pernyataan bersifat *favourable* dan sebaliknya untuk pernyataan bersifat *unfavourable*.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Konsumsi Konten K-Pop

No.	Dimensi	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favourable	***Unfavourable***	
1	Menonton Konser K-Pop	22, 23, 24	52, 53, 54	**6**
2	Mengunduh Video	4, 5, 6	34, 35, 36	**6**
3	Mendengarkan Lagu	1, 2, 3	31, 32, 33	**6**
4	Menonton *Variety Show*	7, 8, 9	37, 38, 39	**6**
5	Mengikuti Berita Terbaru	10, 11, 12	40, 41, 42	**6**
6	Mengunjungi Blog	13, 14, 15	43, 44, 45	**6**
7	Membeli *Merchandise*	16, 17, 18	46, 47, 48	**6**
8	Mengunggah Video *Cover*	19, 20, 21	49, 50, 51	**6**
9	Mengikuti *Event* K-Pop	25, 26, 27	55, 56, 57	**6**
10	Menjual Foto atau *Merchandise*	28, 29, 30	58, 59, 60	**6**
	Total	**30**	**30**	**60**

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba skala dilakukan di Universitas Sumatera Utara pada hari Senin, 21 April 2025. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan kuesioner uji coba yang disusun dan dicetak dalam bentuk *booklet* kepada 80 mahasiswa Sarjana Psikologi yang memuat dua skala penelitian, yaitu:

Skala Stres Akademik

Sebanyak 32 butir pernyataan skala stres akademik diuji validitasnya dengan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* di mana butir pernyataan dinyatakan valid jika memiliki korelasi ≥ 0.30. Berdasarkan uji validitas, didapatkan sebanyak 23 dari 32 butir pernyataan valid dengan nilai r bernilai 0.31 sampai 0.512, di mana butir pernyataan nomor 2, 5, 7, 8, 19, 20, 25, 26, dan 29 dinyatakan tidak valid. Selanjutnya, diterapkan uji reliabilitas dengan metode *Cronbach's alpha* yang menunjukkan nilai r yaitu 0.846 sehingga skala yang disusun dinyatakan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. Rincian Butir Pernyataan Skala Stres Akademik yang Valid dan Gugur

No.	Dimensi	Butir Pernyataan				Jumlah Valid
		Favourable		***Unfavourable***		
		Valid	**Gugur**	**Valid**	**Gugur**	
1	Reaksi Fisik (Biological)	1, 3, 4	2	17, 18	19, 20	**5**
2	Emosi (Emotional)	21, 22, 23, 24	-	6	5, 7, 8	**5**
3	Kognitif (Cognitive)	9, 10, 11, 12	-	27, 28	25, 26	**6**
4	Perilaku Sosial (Social Behaviour)	30, 31, 32	29	13, 14, 15, 16	-	**7**
	Total	**14**	**2**	**9**	**7**	**23**

Sumber: Uji Validitas dan Reliabilitas (2025)

Skala Konsumsi Konten K-Pop

Sebanyak 60 butir pernyataan skala konsumsi konten K-Pop diuji validitasnya dengan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* di mana butir pernyataan dinyatakan valid jika memiliki korelasi ≥ 0.30. Berdasarkan uji validitas, didapatkan sebanyak 55 dari 60 butir pernyataan valid dengan nilai

r bernilai 0.327 sampai 0.852, di mana butir pernyataan nomor 34, 49, 50, 53, dan 59 dinyatakan tidak valid. Selanjutnya, diterapkan uji reliabilitas dengan metode *Cronbach's alpha* yang menunjukkan nilai r yaitu 0.981 sehingga skala yang disusun dinyatakan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 4. Rincian Butir Pernyataan Skala Konsumsi Konten K-Pop yang Valid dan Gugur

No.	Dimensi	Butir Pernyataan				Jumlah Valid
		Favourable		*Unfavourable*		
		Valid	*Gugur*	*Valid*	*Gugur*	
1	Menonton Konser K-Pop	22, 23, 24	-	52, 24	53	**5**
2	Mengunduh Video	4, 5, 6	-	35, 36	34	**5**
3	Mendengarkan Lagu	1, 2, 3	-	31, 32, 33	-	**6**
4	Menonton *Variety Show*	7, 8, 9	-	37, 38, 39	-	**6**
5	Mengikuti Berita Terbaru	10, 11, 12	-	40, 41, 42	-	**6**
6	Mengunjungi Blog	13, 14, 15	-	43, 44, 45	-	**6**
7	Membeli *Merchandise*	16, 17, 18	-	46, 47, 48	-	**6**
8	Mengunggah Video *Cover*	19, 20, 21	-	51	49, 50	**4**
9	Mengikuti *Event* K-Pop	25, 26, 27	-	55, 56, 57	-	**6**
10	Menjual Foto atau *Merchandise*	28, 29, 30	-	58, 60	59	**5**
	Total	**30**	**-**	**25**	**5**	**55**

Sumber: Uji Validitas dan Reliabilitas (2025)

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 13 Mei 2025 terhadap 255 mahasiswa Sarjana Psikologi Universitas Prima Indonesia dengan menyebarkan kuesioner. Pengumpulan data dimulai dengan perkenalan diri, menjelaskan informasi dan tujuan terkait penelitian yang dilakukan, dan dilanjutkan oleh pengisian kuesioner oleh mahasiswa/i. Kuesioner penelitian yang dibagikan berupa *booklet* yang memuat (1) *Informed Consent*, (2) Skala Konsumsi Konten K-Pop sebanyak X butir pernyataan, dan (3) Skala Stres Akademik sebanyak X butir pernyataan, beserta petunjuk pengisian. Skala yang dibagikan telah disesuaikan dengan penomoran baru yang tercantum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Penomoran Baru Skala Stres Akademik

No.	Dimensi	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favourable	*Unfavourable*	
1	Reaksi Fisik (Biological)	1, 2, 3	13, 14	**5**
2	Emosi (Emotional)	15, 16, 17, 18	4	**5**
3	Kognitif (Cognitive)	5, 6, 7, 8	19, 20	**6**
4	Perilaku Sosial (Social Behaviour)	21, 22, 23	9, 10, 11, 12	**7**
	Total	**14**	**19**	**23**

Sumber: Uji Validitas dan Reliabilitas (2025)

Tabel 6. Penomoran Baru Skala Konsumsi Konten K-Pop

No.	Dimensi	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favourable	*Unfavourable*	
1	Menonton Konser K-Pop	22, 23, 24	49, 50	**5**

No.	Dimensi	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favourable	*Unfavourable*	
2	Mengunduh Video	4, 5, 6	34, 35	**5**
3	Mendengarkan Lagu	1, 2, 3	31, 32, 33	**6**
4	Menonton *Variety Show*	7, 8, 9	36, 37, 38	**6**
5	Mengikuti Berita Terbaru	10, 11, 12	39, 40, 41	**6**
6	Mengunjungi Blog	13, 14, 15	42, 43, 44	**6**
7	Membeli *Merchandise*	16, 17, 18	45, 46, 47	**6**
8	Mengunggah Video *Cover*	19, 20, 21	48	**4**
9	Mengikuti *Event* K-Pop	25, 26, 27	51, 52, 53	**6**
10	Menjual Foto atau *Merchandise*	28, 29, 30	54, 55	**5**
Total		**30**	**25**	**55**

Sumber: Uji Validitas dan Reliabilitas (2025)

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah secara statistik menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 untuk melakukan analisis data.

Hasil Analisis Data

Data dari kedua skala dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu sebuah metode statistik parametrik yang umum digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar kedua variabel (Ary, 2010). Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan stres akademik.

Variabel Stres Akademik

Skala penelitian variabel stres akademik memuat 23 butir pernyataan dengan nilai rentang 1 sampai 4, sehingga rentang minimum hipotetik adalah 1 × 23 = 23, dan nilai maksimum hipotetik adalah 4 × 23 = 92, dengan *mean* hipotetik adalah μ = (23 + 92) ÷ 2 adalah = 57.5. Standar deviasi hipotetik variabel stres akademik adalah σ = (92 - 23) ÷ 6 = 11.5. Berdasarkan jawaban responden, diperoleh *mean* empirik sebesar 43.18 dengan standar deviasi yaitu 9.077.

Tabel 1. Perbandingan Data Empririk dan Hipotetik Variabel Stres Akademik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	23	92	57.5	11.5	25	75	43.18	9.077

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Hasil penelitian dinyatakan lebih tinggi jika *mean* empirik lebih besar dibandingkan dengan *mean* hipotetik. Analisis variabel stres akademik menunjukkan *mean* empirik dengan nilai 43.18, lebih rendah dari *mean* hipotetik yang bernilai 57.5, sehingga disimpulkan bahwa tingkat stres akademik responden lebih rendah dari pada populasi pada umumnya. Berikutnya, data dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu stres akademik rendah, sedang, dan tinggi.

Standar deviasi hipotetik variabel stres akademik adalah σ = (92 - 23) ÷ 6 = 11.5. Dari rumus tersebut, diperoleh x < (57.5 - 11.5) = x < 46 untuk kategori rendah, (57.5 - 11.5) ≤ x < (57.5 + 11.5) = 46 ≤ x < 69 untuk kategori sedang, dan x ≥

(57.5 + 11.5) = x ≥ 69 untuk kategori tinggi.

Tabel 2. Pengelompokan Data Variabel Stres Akademik

Pedoman	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
x < (μ - 1σ)	x < 46	Rendah	143	56.08%
(μ - 1σ) ≤ x < (μ + 1σ)	46 ≤ x < 69	Sedang	111	43.53%
x ≥ (μ + 1σ)	x ≥ 69	Tinggi	1	0.39%
Total			**255**	**100%**

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Pengelompokan data variabel stres akademik menunjukkan sebanyak 143 responden (56.08%) memiliki stres akademik dengan tingkat rendah. Selanjutnya, terdapat sebanyak 111 responden (43.53%) memiliki stres akademik dengan tingkat sedang, dan sebanyak 1 responden (0.39%) memiliki stres akademik dengan tingkat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki stres akademik dengan tingkat rendah. Stres akademik yang dialami oleh responden penelitian seperti kehabisan ide ketika mengerjakan tugas dan merasa *overwhelmed* atau kewalahan dengan banyaknya tugas, di mana responden merasa lebih banyak menghabiskan waktu sendiri untuk fokus mengerjakan tugas daripada berkumpul atau bersosialisasi dengan teman.

Variabel Konsumsi Konten K-Pop

Skala penelitian variabel konsumsi konten K-Pop terdiri dari X butir pernyataan dengan nilai rentang 1 sampai 4, sehingga rentang minimum hipotetik adalah 1 × 55 = 55, dan nilai maksimum hipotetik adalah 4 × 55 = 220, dengan *mean* hipotetik adalah μ = (55 + 220) ÷ 2 adalah = 137.5. Standar deviasi hipotetik variabel stres akademik adalah σ = (220 - 55) ÷ 6 = 27.5. Berdasarkan jawaban responden, diperoleh *mean* empirik sebesar 160.94 dengan standar deviasi yaitu 25.128.

Tabel 3. Perbandingan Data Empririk dan Hipotetik Variabel Stres Akademik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	**Max**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Max**	**Mean**	**SD**
Konsumsi Konten K-Pop	55	220	137.5	27.5	107	196	160.94	25.158

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Hasil penelitian dinyatakan lebih tinggi jika *mean* empirik lebih besar dibandingkan dengan *mean* hipotetik. Analisis variabel konsumsi konten K-Pop menunjukkan *mean* empirik dengan nilai 160.94, lebih tinggi dari *mean* hipotetik yang bernilai 137.5, sehingga disimpulkan bahwa tingkat konsumsi konten K-Pop responden lebih tinggi dari pada populasi pada umumnya. Berikutnya, data dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu konsumsi konten K-Pop rendah, sedang, dan tinggi.

Standar deviasi hipotetik variabel stres akademik adalah σ = (220 - 55) ÷ 6 = 27.5. Dari rumus tersebut, diperoleh x < (137.5 - 27.5) = x < 110 untuk kategori rendah, (137.5 - 27.5) ≤ x < (137.5 + 27.5) = 110 ≤ x < 165 untuk kategori sedang, dan x ≥ (137.5 + 27.5) = x ≥ 165 untuk kategori tinggi.

Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)
Volume 8, Nomor 3, Mei - Juni 2025
e-ISSN: 2598-4934
p-ISSN: 2621-119X
DOI: https://doi.org/10.31539/kaganga.v8i3.15924

Tabel 4. Pengelompokan Data Variabel Konsumsi Konten K-Pop

Pedoman	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$x < (\mu - 1\sigma)$	$x < 110$	Rendah	3	1.18%
$(\mu - 1\sigma) \leq x < (\mu + 1\sigma)$	$110 \leq x < 165$	Sedang	83	32.55%
$x \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 165$	Tinggi	169	66.27%
Total			**255**	**100%**

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Pengelompokan data variabel stres akademik menunjukkan sebanyak 3 responden (1.18%) mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat rendah. Selanjutnya, terdapat sebanyak 83 responden (32.55%) mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat sedang, dan sebanyak 169 responden (66.27%) mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi konten K-Pop secara aktif. Jenis konsumsi konten K-Pop yang dilakukan oleh responden penelitian seperti mendengarkan musik K-Pop yang merupakan rilis terbaru, mendengarkan musik K-Pop dalam kegiatan sehari-hari, dan menonton drama maupun *variety show* dari Korea yang menampilkan idola favorit sebagai bintang tamu. Selain itu, responden juga aktif mengikuti *challenge* untuk menirukan gaya atau tarian dari konten K-Pop yang sedang viral sebagai media hiburan.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat penyimpangan data yang diperoleh dari skala yang digunakan.

Uji Normaltas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat bentuk distribusi variabel di dalam model regresi (Ghozali, 2018), yang dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov (2-tailed)* untuk melihat sebaran data. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai signifikansi > 0.05.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	p	Keterangan
4.73977791	0.231	< 0.000	p > 0.05	Sebaran Tidak Normal

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi < 0.001 (p < 0.05) sehingga data dinyatakan memiliki sebaran data tidak normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui sifat linearitas hubungan antara variabel sehingga variabel bebas dapat digunakan untuk memprediksi variabel terikat dalam sebuah hubungan tertentu (Widana & Muliani, 2020). Variabel dinyatakan linear jika nilai signifikansi < 0.05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	p	Keterangan
Konsumsi Konten K-Pop dengan Stres Akademik	98.831	0.000	p < 0.05	Linear

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi 0.000 (p < 0.05) sehingga kedua variabel dinyatakan memilih hubungan linear dan uji linearitas terpenuhi.

Uji Hipotesis

Hipotesis alternatif (H_a) yaitu terdapat hubungan antara konsumsi konten K-Pop dengan tingkat stres akademik. Dikarenakan pada uji normalitas menunjukkan sebaran data tidak normal, maka pengujian hipotesis dilakukan dengan metode uji statistik korelasional non-parametrik *Spearman's rho* untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji korelasi *Spearman's rho* adalah sebuah uji hipotesis yang digunakan jika uji asumsi tidak terpenuhi seperti memiliki sebaran data tidak normal (Nuryadi, dkk., 2017).

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Analisis	r	Sig.	Keterangan
Spearman's rho	-0.460	0.000	Korelasi Negatif

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Kedua variabel dinyatakan berkorelasi jika nilai signifikansi p < 0.05. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi 0.000 (p < 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak, yaitu terdapat korelasi signifikan antara variabel konsumsi konten K-Pop dengan variabel stres akademik. Nilai korelasi *Spearman's rho* yaitu -0.460, yang dapat disimpulkan bahwa variabel konsumsi konten K-Pop berkorelasi dengan variabel stres akademik dengan kekuatan sedang (Rosalina, 2023), dengan bentuk korelasi negatif yang menandakan bahwa semakin tinggi konsumsi konten K-Pop maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh responden penelitian dan sebaliknya, semakin rendah konsumsi konten K-Pop maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh responden penelitian.

Tabel 8. Sumbangan Efektif

Model	*R*	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	0.522	0.273	0.270	7.757

Sumber: Analisis Data Primer (2025)

Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh konsumsi konten K-Pop sebanyak 27.3%. Selebihnya, sebanyak 72.7% stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 255 mahasiswa/i Fakultas Psikologi

Universitas Prima Indonesia menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara konsumsi konten K-Pop dengan stres akademik, dengan nilai korelasi *Spearman's rho* sebesar -0.460 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$).

Koefisien determinasi *R Square* (R^2) bernilai 0.273 sehingga dinyatakan bahwa konsumsi konten K-Pop memiliki sumbangan efektif sebesar 27.3% mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i, sedangkan 72.7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian dari Tampubolon, dkk. (2024) dan Wahyuningsih, dkk. (2022) yang menemukan bahwa mengonsumsi konten hiburan Korea (K-Pop) dapat menurunkan stres akademik yang dialami.

Penelitian menemukan bahwa sebanyak 56.08% atau 143 mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat rendah, sebanyak 43.53% atau 111 mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat sedang, dan sebanyak 0.39% atau 1 mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat rendah selama menjalani kegiatan perkuliahan, seperti kehabisan ide ketika mengerjakan tugas dan merasa *overwhelmed* atau kewalahan dengan banyaknya tugas, di mana responden merasa lebih banyak menghabiskan waktu sendiri untuk fokus mengerjakan tugas daripada berkumpul atau bersosialisasi dengan teman.

Dalam hal konsumsi konten K-Pop, sebanyak 1.18% atau 3 mahasiswa/i mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat rendah, sebanyak 32.55% atau 83 mahasiswa/i mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat sedang, dan sebanyak 66.27% atau 169 mahasiswa/i mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa/i mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat tinggi, seperti mendengarkan lagu yang merupakan rilis terbaru, mendengarkan musik K-Pop dalam berkegiatan sehari-hari, hingga mengikuti *challenge* berupa meniru gaya atau tarian tertentu sebagai media hiburan.

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas penggemar musik dapat memberikan dukungan sosial yang bermakna, memperkuat rasa identitas diri, dan membantu mengurangi perasaan kesepian atau keterasingan. Aktivitas seperti mendengarkan musik bersama, berbagi konten, atau berpartisipasi dalam forum daring mendorong munculnya rasa keterhubungan sosial yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu (Dingle, dkk.2021).

Mendengarkan musik terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meredakan stres secara fisiologis. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis musik, terutama aktivitas mendengarkan, secara signifikan dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, dan dirasakan oleh individu sehat dalam kehidupan sehari-hari. Musik mampu menghadirkan efek relaksasi yang nyata, menjadikannya bentuk coping emosional yang potensial dalam menghadapi tekanan psikologis,

termasuk stres akademik (de Witte, dkk., 2020).

Selain musik, aspek sosial dan hiburan lain dari budaya K-pop juga turut berkontribusi dalam menurunkan stres akademik. Keterlibatan dalam komunitas fandom, seperti mengikuti grup online, membuat konten, atau berdiskusi tentang idola, menciptakan rasa memiliki dan keberhubungan sosial (Laffan, 2020).

Selain musik, konten hiburan berupa tontonan seperti drama maupun *variety show* juga berfungsi sebagai mekanisme *coping* emosional untuk mereduksi stres akademik (Norhidayah & Surawan, 2025).

Berbagai bentuk konsumsi konten K-pop, baik musik maupun non-musik, terbukti secara ilmiah memiliki kaitan yang signifikan dengan penurunan tingkat stres, termasuk stres akademik. Mendengarkan musik K-pop maupun mengonsumsi konten seperti drama Korea dan *variety show* memberikan efek positif dalam stres akademik dan dapat berfungsi sebagai *emotional coping* yang efektif dalam meredakan stres akademik pada mahasiswa.

SIMPULAN

Analisis dan interpretasi data menunjukkan adanya korelasi negatif sebesar -0.460 antara konsumsi konten K-Pop dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang berarti semakin tinggi konsumsi konten K-Pop maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i begitu juga sebaliknya. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebanyak 169 mahasiswa/i mengonsumsi konten K-Pop dengan tingkat tinggi. Sebanyak 143 mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat rendah, sebanyak 111 mahasiswa/i mengalami stres akademik dengan tingkat sedang, dan satu mahasiswa lainnya mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi.

Secara keseluruhan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi atau hubungan negatif antara konsumsi konten K-Pop dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i, di mana semakin tinggi konsumsi konten K-Pop maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i dan sebaliknya, semakin rendah konsumsi konten K-Pop maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa/i.

DAFTAR PUSTAKA

Ardhiyansyah, A., Maharani, D. P., Sari, S. P., & Mansur, U. (2021). K-Pop Marketing Tactics That Build Fanatical Behavior. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, *4*(4), 66–70. https://doi.org/10.11594/nstp.2021.1007

Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. K. (2010). *Introduction to research in education*. Wadsworth, Cangage Learning.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar. Yogyakarta

Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, *4*(1), 37–48. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59

Cahyantika, A., Sari, Y. W. I., Saleh, A., & Firmansyah, M. G. (2023). Kecanduan K-Pop (Korean Pop) pada Remaja. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, *2*(1), 271–275. https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.76

de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, *14*(2), 294–324. https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897

Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., Davidson, R., Draper, G., Fairley, S., Farrell, C., Flynn, L. M., Gomersall, S., Hong, M., Larwood, J., Lee, C., Lee, J., Nitschinsk, L., Peluso, N., Reedman, S. E., & Vidas, D. (2021). How do music activities affect health and well-being? A scoping review of studies examining psychosocial mechanisms. *Frontiers in Psychology*, *12*(12). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9* (9th ed.). Universitas Diponegoro. Semarang

Kurnia, N. U. (2024, November 17). *Maag dan Begadang: Dampak Tekanan Tugas Bagi Mahasiswa*. Kumparan. https://kumparan.com/nathasya-ulya-kurnia/maag-dan-begadang-dampak-tekanan-tugas-bagi-mahasiswa-23sYxMSGMEE/3

Laffan, D. A. (2020). Positive Psychosocial Outcomes and Fanship in K-Pop Fans: A Social Identity Theory Perspective. *Psychological Reports*, *124*(5), 003329412096152. https://doi.org/10.1177/0033294120961524

Leslie-Miller, C. J., Joormann, J., & Quinn, M. E. (2024). Coping Flexibility: Match Between Coping Strategy and Perceived Stressor Controllability Predicts Depressed Mood. *Affective Science*, *6*. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00275-9

Misutra, B. (2025, February 14). *2 Mahasiswa di Bengkulu Diringkus Polisi karena Sabu, Pakai Narkoba untuk Penghilang Stres* (Y. Karolina, Ed.). Tribunbengkulu.com. https://bengkulu.tribunnews.com/2025/02/14/2-mahasiswa-di-bengkulu-diringkus-polisi-karena-sabu-pakai-narkoba-untuk-penghilang-stres

Norhidayah, & Surawan. (2025). Studi Eksploratif Tentang Peran K-Drama Sebagai Mekanisme Koping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Iain Palangka Raya. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, *2*(2). https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.179

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media. Yogyakarta

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas*

Ahmad Dahlan, 142–149. https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416

Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. CV. WADE GROUP bekerjasama dengan UNMUH Ponorogo Press. Semarang

Rohmah, F. N. (2022, December 30). *Riset: Mayoritas Responden Sebut K-Pop Bantu Hilangkan Stres*. Tirto.id. https://tirto.id/riset-mayoritas-responden-sebut-k-pop-bantu-hilangkan-stres-gAoq

Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. CV. Muharika rumah imliah. Padang

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed). John Wiley & Sons Inc. New Jersey

Setyorini, I. (2019, July 2). *Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa*. Kompas.id. https://www.kompas.id/baca/muda/2019/07/03/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *6*(2), 91. https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386

Tampubolon, A. M. (2024). Hubungan Intensitas Menikmati Hiburan Korea (Korean Wave) dan Motivasi Belajar dengan Stres Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Angkatan 2022 Universitas Negeri Malang). *Sport Science and Health*, *6*(9). https://doi.org/10.17977/um062v6i92024p1040-1050

Tartila, P. L. (2013). Fanatisme fans k-pop dalam blog netizenbuzz. *Commonline*, *2*(3). https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-comm0920a22386full.pdf

Vidas, D., Larwood, J. L., Nelson, N. L., & Dingle, G. A. (2021). Music Listening as a Strategy for Managing COVID-19 Stress in First-Year University Students. *Frontiers in Psychology*, *12*(647065). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065

Wahyuningsih, T., Susanti, D. A., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(6), 52–56. https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/592

Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media. Tasikmalaya

Yoon, K. (2018). Diasporic youth culture of K-pop. *Journal of Youth Studies*, *22*(1), 138–152. https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1496407