
Kesejahteraan Psikologis dan Perilaku Pengidolaan Pada Gen Z Penggemar K-Wave

Meldini Syah Rian Nisti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arfiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: meldinisyah.rn@gmail.com

Abstract

K-wave, or Hallyu, is a cultural phenomenon from South Korea that encompasses music, film, drama, language, cosmetics, and fashion, which has spread globally. Most of its fans are females aged 15-25, who make K-wave a part of fan's personal identity. This phenomenon often involves celebrity worship , which can have positive effects, such as enhancing self-care, stress management, and life satisfaction, all of which are related to psychological well-being. This quantitative study involves 358 K-wave fans in Indonesia, with 192 respondents meeting the sample criteria. Data were collected through questionnaires on psychological well-being and celebrity worship . The analysis results show a significant positive relationship between the two variables ($r_{xy} = 0.341$; $p < 0.01$), where fans who engage in healthy celebrity worship tend to feel more connected to the culture and celebrities fan's admire, thereby strengthening various dimensions of psychological well-being .

Keywords: Celebrity Worship; Generation Z; K-wave; Pscyhological Well-being .

Abstrak

K-wave, atau Hallyu, adalah fenomena budaya Korea Selatan yang mencakup musik, film, drama, bahasa, kosmetik, dan fashion, yang telah mendunia. Sebagian besar penggemarnya adalah perempuan berusia 15-25 tahun yang menjadikan K-wave bagian dari identitas diri. Fenomena ini sering melibatkan pengidolaan terhadap selebriti , yang dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan self-care, manajemen stres, dan kepuasan hidup, yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis . Penelitian kuantitatif ini melibatkan 358 penggemar K-wave di Indonesia, dengan 192 responden yang memenuhi kriteria sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti . Hasil analisis menunjukkan hubungan positif signifikan antara kedua variabel ($r_{xy} = 0,341$; $p < 0,01$), di mana penggemar pengidolaan terhadap selebriti yang sehat cenderung merasa lebih terhubung dengan budaya dan selebriti yang individu kagumi, serta memperkuat dimensi kesejahteraan psikologis .

Kata kunci: Pengidolaan terhadap selebriti ; Generasi Z; K-wave; Kesejahteraan psikologis .

Pendahuluan

Fenomena K-wave, atau Korean Wave, melibatkan penyebaran budaya Korea Selatan yang mencakup musik, drama, fashion, hingga kosmetik, dengan penggemar yang mayoritas berasal dari kalangan remaja hingga dewasa awal. Dalam konteks Generasi Z, penggemar K-wave sering menggunakan fenomena ini sebagai bagian dari eksplorasi identitas diri. Pengidolaan selebriti, yang dapat berkembang menjadi hubungan parasosial, memberikan rasa keterhubungan emosional, dukungan, dan pelarian dari tekanan hidup. Meskipun pengidolaan terhadap selebriti dapat memberikan manfaat seperti peningkatan motivasi, manajemen stres, dan kebahagiaan, keterlibatan berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Generasi Z yang melek digital menjadikan K-wave sebagai media *coping mechanism* sosial, membantu penggemar merasa diterima dalam komunitas dan memberikan ruang untuk ekspresi diri. Disimpulkan bahwa bagaimana individu dapat mempersepsikan pengalamannya sangat menentukan seberapa jauh kepuasan individu terhadap pengalaman tersebut yang kemudian akan dikategorikan sebagai *Well-being*.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu unsur yang penting yang perlu ditumbuhkan disetiap individu untuk mengetahui sejauh mana individu tersebut merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta kesejahteraan atas apa yang telah individu lakukan. Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep dinamis yang mencakup dimensi subjektif, sosial dan psikologis serta perilaku yang berhubungan dengan kesejahteraan. Ryff (1989) juga mendefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana individu menyikapi secara positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku sendiri, individu tersebut dapat menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup individu lebih bermakna serta dapat mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Menurut Shofa (2017), perasaan pengidolaan yang berlebihan pada individu muncul karena kurangnya cinta dan kasih sayang di lingkungan sekitar, sehingga individu mencari perasaan tersebut dari idolanya melalui hubungan parasosial. Hal ini mendukung perasaan sejahtera individu untuk melanjutkan kehidupan. McCutcheon (2002) menemukan bahwa tingkat pengidolaan selebriti yang tinggi dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, mendukung model absorpsi-adiksi yang mengaitkan pemujaan selebriti dengan kesejahteraan psikologis yang buruk. Namun, Maltby dkk. (2001) juga berpendapat bahwa perilaku pengidolaan terhadap selebriti dapat memberikan manfaat bagi individu, termasuk meningkatkan produktivitas sosial dan membantu mengatasi stres sehari-hari, terutama jika individu tersebut terlibat dalam kelompok penggemar. Pengidolaan berlebihan pada individu sering disebabkan oleh kekurangan kasih sayang, yang mendorong individu untuk mencari kenyamanan emosional melalui hubungan parasosial dengan idola. Pengidolaan yang tinggi dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis juga bisa bermanfaat, seperti meningkatkan produktivitas sosial dan mengurangi stres, terutama jika individu terlibat dalam komunitas penggemar.

Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dampak fenomena pengidolaan terhadap selebriti terhadap kesejahteraan psikologis, baik secara positif maupun negatif. Pengidolaan yang sehat dapat memperkuat rasa bahagia, motivasi, dan kepuasan hidup, sedangkan pengidolaan berlebihan dapat berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis. Temuan ini relevan dalam memberikan panduan kepada orang tua, pendidik, dan profesional untuk mendukung interaksi yang sehat dengan budaya populer di kalangan generasi muda.

Metode

Populasi dalam penelitian ini mengacu pada individu dengan karakteristik tertentu yang menjadi objek penelitian, yaitu 358 penggemar budaya Korea dari berbagai fandom dalam grup Kakaotalk "Indonesia Friends". Sampel sebanyak 192 responden ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael, dengan teknik pengambilan data melalui *accidental sampling*. Target populasi adalah Generasi Z yang aktif mengonsumsi konten K-wave, berusia 14–28 tahun, serta bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan di grup tersebut, diikuti dengan proses screening untuk memilih responden yang memenuhi kriteria.

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur tingkat pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis yang disesuaikan dengan teori yang relevan. Aspek pengidolaan terhadap selebriti mengacu pada karya Suryaningsih (2024), yang didasarkan pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh McCutcheon (2002). Sementara itu, teori kesejahteraan psikologis mengacu pada teori PERMA yang dikembangkan oleh Seligman (2011). Penelitian ini menggunakan skala likert dengan pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*), serta lima pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Hasil

Uji Reabilitas

Reliabilitas mengukur sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang konsisten dan akurat. Alat ukur yang reliabel menghasilkan pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya, sementara item yang tidak reliabel cenderung menghasilkan hasil yang tidak konsisten. Penelitian ini, nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala pengidolaan terhadap selebriti adalah 0,912, dan untuk skala kesejahteraan psikologis adalah 0,957. Kedua nilai ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, yang berarti alat ukur sangat dapat dipercaya.

Tabel 1. Data *Cronbach's Alpha* Kedua Variabel

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Pengidolaan Terhadap Selebriti	0,912	Tinggi
Kesejahteraan Psikologis	0,957	Tinggi

Uji normalitas adalah metode statistik untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal. Data dianggap normal jika p-value kurang dari 0,05. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi uji normalitas adalah 0,193, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig	Keterangan
Pengidolaan Terhadap Selebriti dan Kesejahteraan Psikologis	192	0,193	Normal

Uji linearitas digunakan untuk memilih model regresi yang tepat antara variabel terikat dan bebas. Temuan uji linearitas menunjukkan signifikansi sebesar 0,143, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis bersifat linier.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Sig	Keterangan
Pengidolaan Terhadap Selebriti dan Kesejahteraan Psikologis	1,244	0,143 > 0,05	Linier

Uji Korelasi

Analisis data menggunakan uji *product moment* dengan SPSS versi 30.0 menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,341$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat keterikatan seseorang terhadap selebriti, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Correlations				
	Variabel	N	Pearson Corelation (rxy).	Sig
Pearson	Pengidolaan Terhadap Selebriti dan Kesejahteraan Psikologis	192	0,341**	< 0,001

Pembahasan

Penelitian pada 192 penggemar K-wave generasi Z di grup KakaoTalk Indonesian Friends menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi keterikatan terhadap

selebriti, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan hubungan positif antara keduanya. Kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti dapat berdampingan dengan manfaat psikologis seperti kebahagiaan dan peningkatan harga diri, tetapi jika pengidolaan berlebihan, ini bisa menurunkan kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian ini mendukung adanya hubungan antara pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis pada penggemar K-wave di kalangan Generasi Z. Temuan tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Azzahra & Ariana (2021), yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti pada penggemar K-POP dewasa awal. Penelitian oleh Adiesia dan Sofia (2021) yang menunjukkan bahwa meskipun subjek penelitian memiliki keterikatan emosional yang intens dalam tingkat pengidolaan terhadap selebriti, penggemar tidak menunjukkan perilaku obsesif atau neurotik yang mengganggu keseharian. Sebagai penggemar K-pop, perilaku subjek justru memunculkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis secara optimal, yang dipengaruhi oleh keterampilan sosial dan kepribadian subjek. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara pengidolaan terhadap selebriti dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Kusumawardani dan Agustina (2022) yang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengidolaan terhadap selebriti dengan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti bisa berdampingan dalam kehidupan individu karena keduanya berkaitan dengan aspek psikologis dan emosional. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk perasaan positif terhadap diri sendiri, hubungan yang sehat dengan orang lain, serta rasa pencapaian dan makna hidup. Sementara itu, pengidolaan terhadap selebriti mengacu pada keterikatan emosional yang kuat dan sering kali berlebihan terhadap selebriti atau tokoh publik.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti dapat berdampingan secara dinamis. Pengidolaan terhadap selebriti dilakukan dengan cara yang sehat, dapat memperkuat beberapa dimensi dari kesejahteraan psikologis. Namun, jika pengidolaan berlebihan dan menjadi gangguan, ini bisa menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis individu.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kesejahteraan psikologis dan pengidolaan terhadap selebriti pada penggemar K-wave di grup KakaoTalk Indonesian Friends. Studi kuantitatif ini melibatkan 192 partisipan dari berbagai latar usia dan minat terhadap K-wave.

Temuan menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi keterikatan seseorang terhadap selebriti, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Hal ini bisa disebabkan

oleh adanya perasaan positif yang muncul dari keterhubungan emosional dengan idola yang digemari oleh individu sehingga memberikan rasa kebahagiaan, dukungan emosional, atau identifikasi dengan nilai-nilai yang dimiliki oleh selebriti tersebut. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat pengidolaan terhadap selebriti yang lebih tinggi mungkin merasa lebih puas dan bahagia dalam hidupnya, berkat rasa keterhubungan yang dibangun dengan idola individu sehingga dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Referensi

- Adiesia, K. P., & Sofia, L. (2021). Gambaran celebrity worship dan psychological well-being pada wanita dewasa awal penggemar Korean Pop. *Psikoneo: Jurnal Psikologi*, 7(2), 108–123.
- Azzahra, M. S., & Ariana, A. D. (2021). *Psychological Well-being Penggemar K-Pop Dewasa Awal yang Melakukan Celebrity Worship*. Jakarta: Universitas XYZ.
- Kusumawardani, V., & Agustina, A. (2022). *Perilaku Celebrity Worship dan Psychological Well-being Pada Remaja Penggemar NCT di Masa Pandemi*. Jakarta: Universitas XYZ.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Houran, J., & Ashe, D. D. (2001). *Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health*. *British Journal of Psychology*, 92(4), 507–527
- McCutcheon. (2002). Conceptualization and measurement of celebrity worship. *British Journal of Psychology: Volume 93, Issue 1*, pp.67-87
- McCutcheon, L. E. (2002). *Celebrity worship: A psychological perspective*. Routledge.
- Purnama Sari, Deni (2023) *Hubungan Celebrity Worship dan Psychological well-being Pada komunitas ARMY BTS Palembang*. Undergraduate Thesis thesis, UIN Raden Fatah Palembang.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- Ryff, C. D. (1989). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(2), 119–129.
- Santoso, A. (2010). *Statistik Untuk Psikologi Blog Menjadi Buku*. Erlangga pp.297-298
- Shofa, A. (2017). *Perasaan pengidolaan berlebihan dan pengaruhnya pada hubungan parasosial*. Jakarta: Penerbit Ilmiah Universitas.