

## **Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?**

**Salsadifa Rizky Novanda<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

**Herlan Pratikto<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

**Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

E-mail: [divas9482@gmail.com](mailto:divas9482@gmail.com)

### **Abstract**

*The aim of this research is to determine the relationship between stress coping tendencies and subjective well-being in early adult K-pop fans. The method used in this research is a quantitative method. The subjects in this research were 103 K-pop fans who were in early adulthood aged 18-30 years with a sampling technique used purposive random sampling. This research instrument uses a Likert scale, namely the stress coping scale and subjective well-being. The data analysis technique in this research uses regression analysis with the help of SPSS version 16 for Windows. The results of the analysis show that there is a relationship between the tendency to cope with stress and subjective well-being. Problem focused coping has a negative relationship with subjective well-being and there is a positive relationship between emotional focused coping and subjective well-being. It can be concluded that the hypothesis in this research is accepted.*

**Keywords:** coping stress; k-pop fans; subjective well-being

### **Abstrak**

*Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan coping stress dengan subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 103 penggemar k-pop yang berada pada masa usia dewasa awal 18-30 tahun dengan teknik sampel yang digunakan purposive random sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan skala likert yaitu skala coping stress dan subjective well-being. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan bantuan SPSS versi 16 for Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecenderungan coping stress dengan subjective well-being. Problem focused coping memiliki hubungan negatif dengan subjective well-being dan ada hubungan positif pada emotional focused coping dengan subjective well-being. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.*

**Kata kunci:** coping stress; penggemar k-pop; subjective well-being

# Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

## Pendahuluan

Menjadi dewasa merupakan masa yang rentan bagi individu dalam menjalani kegiatan atau kehidupan yang dijalani. Berbagai macam tantangan dan tuntutan baru yang datang dan dibebankan pada setiap individu. Masa dewasa awal juga disebut sebagai periode yang memerlukan banyak perubahan dalam suatu kehidupan, contohnya dalam hal pendidikan, pekerjaan, hubungan dalam percintaan, serta pengambilan suatu keputusan yang paling tepat untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Individu yang memasuki masa dewasa awal diharapkan untuk mampu menjalankan kehidupannya dalam menjalani peran masa dewasa awal, hal ini perlu bagi setiap individu untuk menyesuaikan diri dengan baik dalam menjalani kehidupannya. (Jasmine, 2022)

Menurut Hurlock (1980) pembagian usia dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga kira-kira 40 tahun. Ketika memasuki usia 20 tahun, individu mulai menanyakan bagaimana kondisi kehidupan mereka dan pilihan karir yang akan dijalani. Berdasarkan survei yang dilakukan menemukan sebanyak 86% dari 1.100 anak muda mengaku merasa tertekan dalam suatu hubungan, keuangan, dan pekerjaan mereka sebelum mencapai usia 30 tahun. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, membuktikan masyarakat Indonesia yang berusia >15 tahun mengalami gangguan mental emosional atau stress.

Survei sebagai studi pendahuluan juga dilakukan dalam penelitian ini guna memperkuat kondisi yang terjadi pada individu yang memasuki masa usia dewasa awal. Survei dilakukan dengan menggunakan *g-form* dan diperoleh sebanyak 20 responden individu dewasa awal penggemar *k-pop* yang menunjukkan sebanyak 80% individu yang mudah merasa lelah dan stress, 75% merasa tertinggal dibanding dengan teman-temannya, dan hanya 20% saja individu yang merasa puas dengan pencapaian yang didapatkan selama ini. Pada keadaan tersebut menunjukkan kurangnya *subjective well-being* pada penggemar *k-pop* dewasa awal.

Diener (2006) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan semua jenis penilaian terhadap kehidupan yang dilakukan oleh masing-masing individu, baik penilaian positif ataupun penilaian negatif. Hal ini juga termasuk penilaian kognitif yaitu penilaian secara menyeluruh seperti kepuasan hidup, kepuasan kerja, minat dan keterlibatan serta reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan seperti perasaan menyedihkan dan menyenangkan. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan dapat menampakkan kualitas diri dalam menjalani kehidupan. Individu dapat mengelola perasaan dan memandang perihal kehidupan dengan cara yang lebih baik. Sedangkan individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan menampakkan sikap yang sulit dalam bekerja sama dengan lingkungan dan memandang kehidupan dengan cara yang tidak menyenangkan (Ramadhani, 2018)

Diener (2000) juga menyebutkan faktor yang menyebabkan *subjective well-being* seperti penerimaan diri, dukungan sosial, optimisme dan tingkat regulasi seseorang,

## Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

dan strategi *coping*. *Coping stress* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan kondisi kehidupan yang penuh dengan tekanan (Lazarus, 2006)

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tyas (2017) tentang *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Penelitian yang dilakukan oleh Tyas ini melibatkan 60 mahasiswa angkatan 2013-2016 jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, ditunjukkan bahwa menunjukkan hubungan yang linear antara variabel *coping stress* dan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05.

Kebaruan dalam penelitian ini terdapat pada subjek penelitian yaitu menggunakan penggemar *k-pop* yang berada pada masa usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan *coping stress* dengan *subjective well-being* pada penggemar *k-pop* dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara kecenderungan *coping stress* dan *subjective well-being* pada penggemar *k-pop* dewasa awal. Semakin individu cenderung menggunakan *problem focused coping stress* maka semakin rendah *subjective well-being*, dan semakin individu cenderung menggunakan *emotional focused coping stress* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki oleh penggemar *k-pop* dewasa awal.

### Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel *subjective well-being* sebagai variabel terikat dan variabel *coping stress* sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penggemar *k-pop* sebanyak 103 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu; 1) penggemar *k-pop*, 2) berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun, 3) menyukai atau menjadi penggemar *k-pop* selama minimal 1 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan skor poin 1-5.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *subjective well-being* dan skala *coping stress*. Skala *subjective well-being* dalam penelitian ini disusun berdasarkan komponen *subjective well-being* milik Diener (2006) yang meliputi: afek positif, afek negatif, dan kognitif. Pada skala *subjective well-being* didapatkan 13 aitem valid dan reliabel dengan skor indeks diskriminasi item yang bergerak dari 0,285-0,651 dan uji reliabilitas dengan skor *cronbach's alpha* 0,801.

Skala *coping stress* dalam penelitian ini disusun berdasarkan komponen *coping stress* milik Lazarus (2006) yang meliputi: 1) *problem focused coping (planful problem solving, self-controlling, confrontive)*, dan 2) *emotional focused coping (escape avoidance, distancing, accepting responsibility, positive reappraisal, seeking social support)*. Pada skala *coping stress* didapatkan 31 aitem valid dan reliabel dengan skor indeks

## Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

diskriminasi item yang bergerak dari 0,318-0,561 dan uji reliabilitas dengan skor *cronbach's alpha* 0,880.

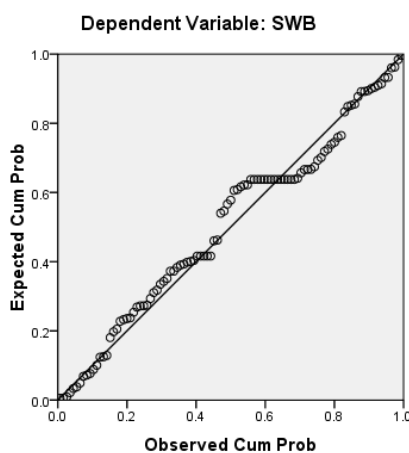
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

### Hasil

Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel *coping stress* dan *subjective well-being*. Uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 16 for Windows dengan menggunakan Grafik P-P Plot yang dapat dipahami dengan melihat sebaran aitem berada pada garis diagonal pada grafik. Apabila ada aitem yang menyebar jauh dari garis diagonal maka dapat dikatakan tidak memenuhi syarat normalitas (Ghozali, 2016).

Gambar 1  
Uji Normalitas

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Sumber: Output SPSS versi 16 for Windows

Berdasarkan pada Grafik P-P Plot yang tersedia pada Gambar 1 menunjukkan bahwa data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonalnya. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebaran data memenuhi syarat normalitas atau berdistribusi normal.

## Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

Tabel  
Uji Multikolinearitas

Variabel	Colinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Problem Focused Coping</i>	0,743	1,346
<i>Emotional Focused Coping</i>	0,743	1,346

Sumber: Output SPSS versi 16 for Windows

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan dan tersedia pada Tabel 1, didapatkan hasil nilai *tolerance* pada *problem focused coping* dan *emotional focused coping* sebesar  $0,743 > 0,100$  dan nilai VIF sebesar  $1,346 < 10,00$ . Maka hal ini menunjukkan bahwa tidak ada atau tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 2  
Hasil Analisis Regresi

Variabel	Sig.	Correlations	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i>	0,006	-0,272	Signifikan
<i>Emotional Focused Coping</i>	0,000	0,742	Signifikan

Sumber: Output SPSS versi 16 for Windows

Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecenderungan *coping stress* dengan *subjective well-being*. *Problem focused coping* memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being* ( $r = -0,272$  dengan  $p = 0,006 < 0,05$ ) dan ada hubungan positif pada *emotional focused coping* dengan *subjective well-being* ( $r = 0,742$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ ). Maka dari itu hipotesis pada penelitian ini diterima.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis regresi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *subjective well-being*, sedangkan untuk *emotional focused coping* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *subjective well-being*. Pada hasil uji yang telah dilakukan juga menunjukkan ada hubungan antara kecenderungan *coping stress* dengan *subjective well-being* yang berarti bahwa hasil tersebut berhasil menjawab tujuan dari penelitian ini.

## Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

Hasil tersebut juga menjawab hipotesis dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara kecenderungan *coping stress* dan *subjective well-being* pada penggemar *k-pop* dewasa awal. Semakin individu cenderung menggunakan *problem focused coping stress* maka semakin rendah *subjective well-being*, dan semakin individu cenderung menggunakan *emotional focused coping stress* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki oleh penggemar *k-pop* dewasa awal.

*Coping stress* dalam penelitian ini berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*, sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku *coping* yang dilakukan oleh penggemar *K-Pop* digunakan dalam hal atau situasi yang membuat stress dan tertekan yang dirasakan pada masa dewasa awal. *Coping* yang dilakukan ini dimanfaatkan untuk mendapatkan *subjective well-being* yang baik.

Lazarus (2006) mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan kondisi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Lazarus juga mengatakan bahwa *stress* dan *coping* memiliki hubungan timbal balik. Ketika *coping* yang dilakukan tidak efektif, maka tingkat *stress* seseorang akan cenderung lebih tinggi. Namun ketika upaya *coping* tersebut efektif, tingkat *stress* cenderung lebih rendah. *Coping* yang dilakukan oleh penggemar *K-Pop* ini merupakan bentuk pengalihan dari kejadian yang mengancam di luar atau di dalam permasalahan dewasa awal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Diener (2006) yang mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan semua jenis penilaian terhadap kehidupan yang dilakukan oleh masing-masing individu, baik penilaian positif ataupun penilaian negatif. Hal ini juga termasuk penilaian kognitif yaitu penilaian secara menyeluruh seperti kepuasan hidup, kepuasan kerja, minat dan keterlibatan serta reaksi afektif terhadap peristiwa kehidupan seperti perasaan menyedihkan dan menyenangkan.

Faktor-faktor yang menyebabkan *subjective well-being* menurut Diener (2000) diantaranya faktor demografi, faktor kepribadian, dan faktor budaya. Faktor budaya berkaitan dengan kebiasaan pola hidup meliputi penerimaan diri, dukungan sosial strategi *coping*, optimisme dan tingkat regulasi keinginan dari seseorang. Sehingga *coping stress* menurut Diener termasuk dalam faktor budaya. Maka dari itu berdasarkan penjelasan tersebut menerangkan bahwa *coping stress* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Adetya dan Manurung (2022) tentang *coping stress* dengan *subjective well-being* yang dilakukan kepada wanita dewasa awal yang belum menikah. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *coping stress* memberikan pengaruh yang efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 56,3%.

Hasil dari penelitian ini juga mendukung penelitian Tyas (2017) yang juga meneliti tentang *coping stress* dan *subjective well-being*. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *coping stress* berkaitan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Dalam uji linearitas dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang

## Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

linear antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa jika variabel *coping stress* mengalami perubahan, maka variabel *subjective well-being* juga akan berubah. Kedua variabel dalam penelitian ini juga memiliki hubungan yang signifikan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan *coping stress* dan *subjective well-being* pada penggemar *k-pop* dewasa awal. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara kecenderungan *coping stress* dengan *subjective well-being*. *Problem focused coping* memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being* ( $r = -0,272$  dengan  $p = 0,006 < 0,05$ ) dan ada hubungan positif pada *emotional focused coping* dengan *subjective well-being* ( $r = 0,742$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ ).

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti kepada subjek penelitian yaitu penggemar *k-pop* pada usia dewasa awal yaitu untuk meningkatkan *coping stress* agar mendapatkan *subjective well-being* yang baik dengan cara: 1) melakukan kegiatan untuk mengalihkan sejenak pikiran yang mengganggu, 2) bercerita atau berdiskusi kepada penggemar jika memiliki suatu permasalahan, 3) melakukan perincian terkait solusi permasalahan yang akan dilakukan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang *subjective well-being* diharapkan dapat mengembangkan dengan menggunakan subjek lain dan variabel yang lain selain *coping stress*.

### Referensi

- Adetya, S., & Manurung, G. Y. (2022). Pengaruh coping stress dengan subjective well-being pada wanita dewasa awal yang belum menikah. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(2), 119-128.
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada karyawan bagian produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 8. No. 4.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 397-404.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock. E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga.
- Jasmine Octavia Putri, B. (2022). Hubungan Kesepian dengan stres pada dewasa awal yang lajang (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)

Subjective well-being pada penggemar k-pop dewasa awal : Bagaimana kecenderungan coping stress berperan?

- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Subjective well being pada tunarungu dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 243-255
- Rokom. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku*.
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar jawa. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 2-3.