

EKSPLORASI PENGALAMAN PENGGEMAR K-POP DALAM MENGGUNAKAN MUSIK DAN KOMUNITAS SEBAGAI COPING STRESS

Afina Rahmany¹, Diyaa Humaira Puan Maharani², Favian Arva Fausta³, Keyla Noandri Az Zahra⁴, Nadra Sajidah Fitri⁵

Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
 Email: 23070160085@studentwalisongo.ac.id¹, 23070160076@studentwalisongo.ac.id²,
23070160077@studentwalisongo.ac.id³, 23070160089@studentwalisongo.ac.id⁴,
23070160087@studentwalisongo.ac.id⁵

Abstrak

Fenomena K-Pop saat ini tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga memiliki peran emosional bagi banyak remaja dan dewasa muda. Musik, konten visual, serta interaksi di komunitas fandom sering dimaknai sebagai ruang aman untuk beristirahat dari tekanan akademik, pekerjaan, maupun masalah pribadi. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana penggemar K-Pop memanfaatkan musik dan komunitas sebagai coping stress dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan melibatkan 10 partisipan berusia 19-25 tahun yang aktif mengonsumsi dan mengikuti komunitas K-Pop. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik K-Pop membantu meredakan stres melalui regulasi emosi, peningkatan mood, dan distraksi positif, sedangkan komunitas fandom memberikan dukungan sosial, rasa memiliki, dan ruang berbagi pengalaman. Meskipun demikian, beberapa partisipan juga menghadapi sisi negatif fandom seperti konflik dan drama antarpenggemar. Secara keseluruhan, musik dan komunitas K-Pop menjadi mekanisme coping yang adaptif melalui kombinasi self-soothing, dukungan sosial, dan pembentukan makna hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa minat budaya populer dapat menjadi bagian penting dalam kesejahteraan emosional generasi muda.

Kata Kunci: k-pop, mekanisme coping, stres

Abstract

The current K-Pop phenomenon is not only a form of entertainment, but also plays an emotional role for many teenagers and young adults. Music, visual content, and interactions within the fandom community are often interpreted as a safe space to take a break from academic pressure, work, and personal problems. Based on this phenomenon, this study explores how K-Pop fans use music and community as a means of coping with stress in their daily lives. The study uses a phenomenological qualitative approach involving 10 participants aged 19-25 who actively consume and follow the K-Pop community. The results show that K-Pop music helps relieve stress through emotional regulation, mood enhancement, and positive distraction, while the fandom community provides

Article History

Received: Desember 2025
 Reviewed: Desember 2025
 Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No
 234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
 10.8734/Liberosis.v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ISSN 3026-7889



social support, a sense of belonging, and a space to share experiences. However, some participants also faced the negative side of fandom, such as conflicts and drama among fans. Overall, K-Pop music and communities serve as adaptive coping mechanisms through a combination of self-soothing, social support, and the formation of meaning in life. These findings indicate that interest in popular culture can be an important part of the emotional well-being of the younger generation.

Keywords: coping mechanism, k-pop, stres

INTRODUCTION

Gelombang *K-pop* berkembang dengan sangat pesat dan menyentuh masyarakat di berbagai negara termasuk Indonesia. Musik, gaya visual, serta nilai yang dibawa para idol bukan hanya dianggap sebagai hiburan biasa tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan para penggemarnya. (Rahmadani 2025). Banyak orang yang mengikuti *K-pop* merasakan bahwa lagu, konten, dan aktivitas fandom memberi nuansa baru di tengah kesibukan mereka yang sering kali melelahkan. Ketika menghadapi tekanan dari tugas sekolah, tuntutan pekerjaan, atau persoalan pribadi para penggemar menemukan ketenangan melalui musik, video, dan interaksi hangat dalam komunitas fandom. Kondisi ini membuat *K-pop* memiliki makna yang lebih luas karena berfungsi sebagai tempat untuk mencari kenyamanan dan dukungan emosional saat menghadapi masa sulit (Trisnadewi, 2025).

Mendengarkan musik *K-pop* menjadi salah satu cara sederhana namun sangat efektif untuk meredakan stres. Lirik yang menguatkan hati, melodi yang menenangkan, hingga penampilan panggung yang penuh energi menghadirkan ruang bagi penggemar untuk kembali bernapas setelah melalui hari yang berat. Banyak dari mereka merasa lebih stabil secara emosional setelah mendengarkan lagu tertentu karena musik mampu menciptakan suasana yang menenangkan pikiran (Leipold et al., 2025). Pengalaman ini tidak muncul secara kebetulan karena musik memberikan kesempatan bagi penggemar untuk menjauh sejenak dari beban yang mereka rasakan dan pada saat yang sama menumbuhkan perasaan berdaya. Dengan begitu, musik *K-pop* menjadi bentuk coping yang mudah diakses dan dapat membantu mereka menata kembali emosi tanpa memerlukan strategi yang rumit.

Tidak hanya musik, keberadaan komunitas penggemar juga menjadi elemen penting dalam proses *coping stres*. *Fandom* menawarkan ruang yang aman untuk berbagi cerita, saling mendukung, dan berinteraksi tanpa rasa takut dihakimi. Banyak penggemar merasa diterima apa adanya ketika bergabung dalam komunitas sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Kegiatan sederhana seperti berdiskusi tentang idol, membuat karya kreatif, atau berpartisipasi dalam proyek bersama dapat menumbuhkan rasa terhubung dan dihargai (Kim et al., 2023). Relasi sosial yang terbangun dalam fandom membantu penggemar mengurangi kecemasan serta memberi kekuatan saat menghadapi situasi berat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana musik dan komunitas fandom saling melengkapi dalam membantu penggemar mengelola stres sehingga kita dapat melihat lebih jelas peran budaya populer terhadap kesejahteraan emosional remaja dan dewasa muda pada masa kini (Chen, 2023).

LITERATUR REVIEW

Fandom K-pop telah berkembang menjadi fenomena global yang berperan penting dalam kehidupan emosional remaja dan dewasa muda. Musik pada dasarnya telah diakui sebagai salah satu bentuk *emotion-focused coping* karena mampu membantu individu mengurangi ketegangan dan memulihkan suasana hati (Groarke et al., 2020). Dalam konteks *K-pop*, musik tidak hanya

menjadi hiburan, tetapi juga sebagai media pengelolaan stres melalui distraksi dari tekanan akademik maupun masalah personal. Temuan ini menunjukkan bahwa musik dapat menjadi sarana regulasi emosi yang efektif pada berbagai kondisi psikologis.

Selain aspek musik, komunitas penggemar juga memiliki peran yang signifikan. Interaksi antar anggota fandom dapat memperkuat rasa memiliki serta memberikan dukungan sosial yang terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan kesepian (Oh & Lee, 2022). Faktor dukungan sosial ini relevan karena mampu melindungi individu dari dampak tekanan emosional, khususnya bagi mereka yang kurang mendapatkan dukungan di lingkungan sekitarnya (Li et al., 2023). Dengan demikian, komunitas fandom bukan hanya ruang berbagi minat bersama, melainkan juga ruang pemulihan psikologis.

Namun, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa keterlibatan dengan fandom tidak selalu positif. Kompetisi antar fandom, tekanan untuk loyal, hingga drama di media sosial terkadang justru menimbulkan stres dan konflik internal bagi penggemar (Oh & Lee, 2022). Hal ini menegaskan bahwa fandom memiliki sifat ambivalen: dapat menjadi coping adaptif sekaligus berpotensi menjadi sumber stres baru.

Melihat temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa musik dan komunitas fandom memainkan peran penting dalam proses coping stres pada penggemar *K-pop*. Akan tetapi, penelitian sebelumnya masih cenderung terfokus pada aspek kuantitatif dan efek umum. Masih sedikit penelitian yang menggali secara mendalam bagaimana pengalaman subjektif penggemar dalam memaknai musik dan komunitas sebagai strategi *coping stress* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian kualitatif diperlukan untuk memahami dinamika emosional, praktik coping, serta makna personal yang terbentuk dalam kehidupan mereka.

METHOD

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif para penggemar *K-pop* dalam memanfaatkan musik dan komunitasnya sebagai strategi untuk mengatasi stres. Pendekatan fenomenologis dinilai tepat karena memungkinkan peneliti menangkap makna dan esensi dari fenomena ini langsung dari perspektif partisipan. Fokus analisis dalam penelitian ini adalah pada pemahaman pengalaman individu dalam memaknai *K-pop* dan keterlibatan dalam komunitas, serta bagaimana hal-hal tersebut berperan dalam mengelola kondisi emosional dan stres mereka.

Data primer dikumpulkan melalui wawancara secara daring melalui *Google Form* dan literatur dari jurnal-jurnal sebelumnya, juga digunakan untuk memperkaya dan mendukung analisis. Kombinasi metode ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang holistik dan komprehensif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga bagi para pendidik, konselor, dan pengelola komunitas dalam memanfaatkan minat populer sebagai alat pendukung kesehatan mental yang positif, serta membantu individu membangun mekanisme *coping stress* yang adaptif. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 9-12 remaja berusia 19-25 tahun yang berasal dari berbagai latar belakang ekonomi dan sosial. Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: menjadi penggemar *K-pop* aktif minimal selama 5 bulan, rutin mengonsumsi musik atau konten *K-pop* lainnya (minimal 5 jam/minggu), aktif terlibat dalam komunitas penggemar (baik daring maupun luring), serta memiliki kesadaran dan kesediaan untuk berbagi pengalaman menggunakan *K-pop* sebagai sarana mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen Penelitian

Proses pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti mencari dan merekrut calon responden yang memenuhi kriteria dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi wawancara secara daring melalui *Google Form*. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan dalam *Google Form*, tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan identitas, dan bahwa rekaman atau transkrip wawancara hanya akan digunakan untuk kepentingan akademis. Selain wawancara secara daring melalui *Google Form*, peneliti melakukan probing (jika dibutuhkan) untuk menggali pengalaman partisipan secara lebih detail.

Analisis Data

Data yang telah terkumpul dari wawancara melalui *Google Form* dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Dalam proses ini, peneliti membaca dan mereview data secara berulang untuk mengidentifikasi kode-kode awal, yang kemudian dikelompokkan menjadi tema-tema potensial. Tema-tema yang muncul ini selanjutnya diverifikasi dan dikembangkan dengan terus membandingkannya terhadap data mentah dan teori-teori yang relevan terkait *coping stress* dan keterlibatan penggemar (*fandom engagement*). Untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan dan mengecek konsistensi informasi dari hasil wawancara dengan berbagai partisipan serta data pendukung dari dokumen sekunder.

RESULT

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap sepuluh responden, ditemukan bahwa pengalaman menggunakan *K-Pop* sebagai strategi coping banyak muncul ketika responden sedang menghadapi situasi yang menekan, baik secara akademik, pekerjaan, maupun kondisi emosional pribadi. Misalnya, salah satu responden menyampaikan bahwa ia mulai beralih ke *K-Pop* ketika “*stres karena pekerjaan dan masalah lain lalu saya buat menonton reality show Treasure atau video-video lucu mereka*” (R1). Responden lain mengalami hal serupa saat pandemi COVID-19, ketika aktivitas sangat terbatas sehingga musik dan komunitas *K-Pop* menjadi pelarian, seperti yang diungkapkan, “*disaat pandemi covid 19 dan tidak bisa keluar rumah*” (R6). Beberapa responden juga menyatakan bahwa *K-Pop* menjadi ruang pelarian saat stres akademik, misalnya R9 yang menyampaikan, “*dulu saat masih masa-masa SMP tuh apa-apa selalu lari ke K-Pop saat galau ataupun saat stres kalau tugas numpuk.*”

Dalam aspek perubahan emosi, para responden menunjukkan adanya perbedaan keadaan psikologis sebelum dan sesudah mendengarkan musik atau menonton konten *K-Pop*. Sebelum mendengarkan musik, mereka pada umumnya merasa sedih, kewalahan, atau tertekan, bahkan hingga menangis. Seperti disampaikan oleh responden pertama, “*Saat banyak pikiran bisa sampai nangis tapi setelah nonton video lucu Treasure... bisa tertawa dan lupa tadi kenapa*” (R1). Responden lainnya mengatakan bahwa meskipun tidak selalu mendengarkan musik ketika stres, namun ketika melakukannya suasana hati menjadi lebih stabil, “*kalau lagi dengerin lagu mereka bawaannya jadi tenang aja*” (R2). Ada pula responden yang memilih lagu sesuai dengan kondisi emosionalnya saat itu, misalnya R3 yang mengatakan, “*kalau lagi mau nangis ya cari lagu yang vibes-nya sedih biar nangis dan akhirnya lega, tapi kalau buat stres atau nugas cari lagu yang bisa naikin semangat.*”

Dari aspek musik, beberapa elemen *K-Pop* diakui memberikan kontribusi besar dalam membantu meredakan stres. Melodi dan beat menjadi faktor paling dominan. Responden 5 menuturkan bahwa musik dengan beat kalem terasa lebih menenangkan, “*kalo lagi stres biasanya dengerin lagu yang kalem yang soft gitu... bikin rileks banget.*” Selain musik, lirik juga dianggap bermakna, terutama karena banyak lagu *K-Pop* yang menyampaikan pesan penyemangat dan relevan dengan pengalaman hidup pendengarnya. Responden 7

mencontohkan lagu *Whalien 52* dari BTS dengan menyampaikan, *“lagu itu sangat memotivasi saya waktu remaja, jadi bisa percaya diri dan tidak menyerah walaupun sendirian.”* Selain musik, konten visual juga mempengaruhi kondisi emosional responden.

Beberapa responden menyebut bahwa melihat ekspresi idol dapat meningkatkan mood, seperti yang disampaikan responden pertama, *“ekspresi mereka dan suara mereka entah saat bernyanyi atau saat komunikasi antar member”* menjadi mood booster tersendiri.

Selain musik, komunitas penggemar juga menjadi bagian penting dalam pengalaman coping responden. Mayoritas responden menggambarkan interaksi dengan sesama penggemar sebagai pengalaman menyenangkan, baik secara online maupun offline. Responden 1 menyebut, *“sangat menyenangkan dan saya lebih punya banyak teman dan relasi sesama penggemar... mereka sangat tulus saat berteman.”* Beberapa responden bahkan menemukan teman dengan pengalaman hidup yang serupa, sehingga tercipta ruang aman untuk berbagi cerita tanpa takut dihakimi. Seperti diungkapkan responden 3, *“kita bakal nemu orang yang kisah hidupnya mirip... jadi rasanya kayak punya teman karena ternyata yang ngalamin bukan kita sendiri.”* Selain dukungan emosional, ada pula dukungan praktis seperti penggalangan dana ketika salah satu anggota mendapatkan musibah, sebagaimana disampaikan oleh responden 9, *“kalau salah satu dari kita ada yang kena musibah pasti langsung open donasi dan tidak butuh waktu lama untuk mengumpulkannya.”*

Meski demikian, beberapa responden juga mengalami sisi negatif dalam komunitas, terutama konflik antar-fandom atau drama di media sosial. Namun sebagian besar memilih untuk tidak terlibat dan menjaga kesehatan mentalnya. Responden 4 menegaskan, *“kalau war fandom plis sudah nggak mau ikutan, tapi muncul terus di timeline.”* Responden 3 juga pernah menyaksikan konflik dalam grup komunitas, namun tidak terlibat langsung, dan menyebut, *“menurutku beneran konflik nggak jelas... akhirnya grup nggak keurus.”*

Pengalaman berulang menggunakan *K-Pop* sebagai pelarian turut membentuk cara pandang responden terhadap hidup. Beberapa menyatakan bahwa *K-Pop* mengajarkan untuk menghadapi masalah dengan kepala dingin, sebagaimana disampaikan responden pertama, *“walau K-Pop sebagai coping stress namun tetap menyelesaikan permasalahan... sudah dengan kepala dingin.”* Ada pula responden yang merasa lebih mampu memahami bahwa setiap orang memiliki luka hidup masing-masing, dan bahwa proses berjuang adalah bagian dari kehidupan. Responden 8 menyatakan, *“setiap aku sedih pasti yang kudengerin lagu KPop yang sedih... melihat trainee yang berjuang bertahun-tahun bikin termotivasi juga untuk mencapai goals dalam hidup.”*

Ketika diminta memberikan analogi, responden banyak menggambarkan *K-Pop* sebagai sesuatu yang lebih dari hiburan biasa. Responden 1 menyebutnya *“rumah yang tak berbentuk rumah, karena manusia butuh tempat pulang ketika mereka merasa lelah.”* Responden 8 menyamakannya dengan *“oksigen, karena kalau aku nggak kenal K-Pop kayaknya hidupku nggak akan sebewarna ini.”* Responden 9 menggambarkan *K-Pop* sebagai *“rumah singgah yang selalu terang... ruang aman untuk berhenti, menenangkan diri, dan mengisi energi sebelum kembali berjalan menghadapi hidup.”* Ungkapan-ungkapan ini menunjukkan bahwa banyak responden menjadikan *K-Pop* sebagai tempat beristirahat secara emosional sebelum kembali berhadapan dengan kenyataan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *K-Pop* bukan hanya hiburan, tetapi berfungsi sebagai sarana coping emosional, relasi sosial, hingga sumber energi psikologis yang memberi penguatan bagi para penggemar. Meskipun tidak menyelesaikan masalah secara langsung, musik, komunitas, dan interaksi parasosial di dalamnya membantu responden menemukan ruang aman untuk merasakan, melepas, dan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif

DISCUSSION

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam musik dan komunitas *K-Pop* berperan sebagai strategi coping yang membantu individu mengelola tekanan emosional, akademik, maupun sosial. Hal ini sejalan dengan literatur mengenai *emotion-focused coping* dan *meaning-based coping*, dimana individu memanfaatkan aktivitas bermakna untuk meredakan stres dan menata kembali kondisi emosionalnya. Responden dalam penelitian ini menggambarkan penggunaan musik sebagai cara untuk menenangkan diri, mengekspresikan perasaan, dan mengatur suasana hati, yang mendukung pandangan bahwa musik dapat menjadi media *self-regulation* dan katarsis emosional. Pilihan lagu yang disesuaikan dengan kondisi psikologis juga memperkuat pemahaman bahwa pendengar aktif memanfaatkan musik secara *intentional* sebagai sarana pemulihan emosional.

Selain aspek musik, peran komunitas penggemar menjadi temuan penting yang memperkaya pemahaman mengenai strategi coping dalam perspektif psikologi komunitas. Interaksi antar penggemar baik daring maupun luring menjadi ruang berbagi pengalaman, saling memahami, dan memperoleh dukungan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas *K-Pop* tidak hanya menjadi wadah hiburan, tetapi juga membentuk *sense of belonging*, *collective identity*, serta *perceived social support* yang berkontribusi pada ketahanan psikologis anggota. Dukungan praktis seperti penggalangan dana dan kehadiran sosial dalam masa sulit menunjukkan adanya fungsi *empowerment* dan *mutual aid*, yang merupakan konsep kunci dalam psikologi komunitas.

Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkap adanya sisi ambivalen dalam komunitas fandom, seperti konflik antar-fandom, drama internal, dan eksposur konten negatif di media sosial. Meski sebagian besar responden memilih untuk menarik diri dari konflik, fenomena ini menunjukkan bahwa komunitas juga dapat menjadi sumber stres baru. Temuan ini menjadi penting karena menegaskan bahwa komunitas tidak selalu protektif, tetapi dapat bersifat dualistik tergantung dinamika relasi di dalamnya. Dalam konteks psikologi komunitas, hal ini menggarisbawahi pentingnya *keterampilan navigasi sosial*, *resiliensi digital*, serta kesadaran batasan diri dalam ruang kolektif. Interpretasi mendalam dari respons analogi seperti “rumah”, “oksigen”, atau “tempat singgah” menegaskan bahwa keterlibatan dalam *K-Pop* memiliki makna emosional yang kuat bagi individu. Identifikasi emosional dengan idol, proses mengikuti perjalanan perjuangan mereka, serta narasi motivasional dari musik menumbuhkan rasa harapan, keteguhan, dan inspirasi. Hal ini menunjukkan bahwa coping berbasis fandom bukan hanya distraksi, tetapi juga dapat memberikan penguatan nilai, arah identitas, dan *meaning-making*, terutama pada usia dewasa awal yang sedang berada dalam fase pembentukan diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik dan komunitas *K-Pop* dapat menjadi mekanisme *coping* yang adaptif melalui kombinasi *self-soothing*, *social support*, dan *collective identity*. Implikasi praktisnya mencakup potensi pemanfaatan minat budaya populer dalam konseling, pendidikan, dan intervensi komunitas, terutama untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan dewasa muda dengan pendekatan yang dekat dengan kehidupan mereka.

CONCLUSION

Penelitian ini mengungkap bahwa musik dan komunitas *K-Pop* memainkan peran penting sebagai strategi coping yang digunakan remaja dan dewasa muda untuk mengelola stres. Temuan terpenting dari penelitian ini menunjukkan bahwa musik *K-Pop* tidak hanya berfungsi sebagai distraksi positif, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi yang membantu individu menenangkan diri, mengekspresikan perasaan, dan memulihkan energi emosional. Selain itu, komunitas penggemar memberikan dukungan sosial yang signifikan melalui rasa memiliki, ruang

aman untuk berbagi, serta hubungan interpersonal yang memberikan kekuatan psikologis. Interaksi parasosial dengan idol dan identifikasi terhadap perjuangan mereka juga memberikan makna dan motivasi tambahan bagi partisipan dalam menghadapi tekanan hidup.

Secara teoritis dan praktis, penelitian ini memiliki nilai lebih atau sumbangan yang penting. Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai peran budaya populer, khususnya *K-Pop* dalam konteks kesehatan mental, dengan menyoroti bagaimana mekanisme *Coping Stress* berbasis musik dan komunitas dapat berfungsi. Di samping itu, penelitian ini memberikan perspektif baru bagi konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental bahwa minat populer dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan intervensi yang relevan dengan kebutuhan emosional generasi muda. Pendekatan ini dapat menjadi jembatan untuk membangun koneksi yang lebih baik, memvalidasi pengalaman remaja, dan menciptakan strategi pendampingan yang lebih dekat dengan dunia mereka.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang relatif kecil dan rentang usia yang sempit membuat temuan ini belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi penggemar *K-Pop*. Penggunaan metode wawancara melalui *Google Form* juga membatasi kedalaman eksplorasi data karena tidak memungkinkan observasi non-verbal atau probing secara langsung. Selain itu, penelitian ini berfokus pada partisipan yang sudah aktif dalam fandom, sehingga pengalaman penggemar pasif atau individu yang baru mengenal *K-Pop* belum terwakili. Penelitian lanjutan dengan metode wawancara mendalam, jumlah partisipan lebih besar, atau pendekatan campuran dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa musik dan komunitas *K-Pop* dapat menjadi *Coping Stress* yang adaptif melalui perpaduan *self-regulation*, dukungan sosial, dan pembentukan makna hidup. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana fenomena budaya populer berperan dalam kesejahteraan emosional generasi muda di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, L. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in Neuroscience*, 17(August), 1-6. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Groarke, J. M., Hogan, M. J., & O'Rourke, C. (2020). Music listening as a coping resource: Psychophysiological & wellbeing outcomes. *Psychology of Music*, 48(3), 444-458.
- Kim, M. S., Wang, S., & Kim, S. (2023). Effects of Online Fan Community Interactions on Well-Being and Sense of Virtual Community. *Behavioral Sciences*, 13(11).
- Leipold, B., Loidl, B., Saalwirth, C., & Loepthien, T. (2025). Emotion regulation through music listening, subjective stress, and problem-focused coping: Longitudinal results. *Musicae Scientiae*, X.
- Li, X., Chen, H., & Chan, D. (2023). Social support as a buffer of stress in digital communities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 111-129.
- Oh, S., & Lee, J. (2022). The dual nature of fandom communities: Supportive space vs. social stressors. *New Media & Society*, 24(7), 1543-1561.
- Rahmadani, P., & Surabaya, U. N. (2025). *Digital Escapism : Exploring the Role of Being K-Pop Fans for Young Adult Women*. 5(3), 52-61.
- Trisnadewi, A. P. (2025). *K-Pop sebagai Mekanisme Regulasi Emosi pada Remaja*. 21(1), 59-71.