

ABSTRAK

Pengalaman Stres Penggemar K-Pop dalam Menghadapi Tekanan Budaya Fandom: Studi Fenomenologi

Nova Wahyu Lailiatul Rizqi

Fenomena K-Pop yang berkembang pesat telah membentuk komunitas fandom dengan keterlibatan yang tinggi. Di balik manfaat sosial dan emosional yang diperoleh penggemar, budaya fandom juga menghadirkan berbagai tuntutan, seperti loyalitas terhadap idola, partisipasi dalam aktivitas fandom, konflik antarfandom, dan tekanan finansial yang berpotensi menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman stres penggemar K-Pop dalam menghadapi tekanan budaya fandom.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Sebanyak 12 partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria sebagai penggemar K-Pop yang aktif dalam aktivitas fandom dan pernah mengalami tekanan atau stres terkait keterlibatan dalam komunitas fandom. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan metode Colaizzi.

Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu tuntutan menjadi penggemar K-Pop, distress emosional akibat keterikatan dengan idola, konflik sosial dalam dunia fandom, serta dampak dan adaptasi terhadap stres. Partisipan mengungkapkan bahwa tuntutan untuk selalu mendukung idola, tekanan dalam aktivitas fandom, konflik di media sosial, stigma dari lingkungan, dan tekanan finansial memunculkan berbagai respons emosional, seperti cemas, marah, kecewa, lelah, dan merasa bersalah. Untuk mengatasi kondisi tersebut, partisipan menerapkan berbagai strategi koping, seperti membatasi aktivitas fandom, menghindari konflik daring, mencari dukungan sosial, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain.

Budaya fandom tidak hanya memberikan manfaat berupa dukungan sosial dan rasa memiliki, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi penggemar apabila keterlibatan dalam fandom tidak dikelola secara seimbang. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam mengelola aktivitas fandom serta penerapan strategi koping yang adaptif untuk menjaga kesehatan mental penggemar.

Kata kunci: Pengalaman stres, K-pop, Coping, Tekanan budaya fandom

ABSTRACT

"The Stress Experiences of K-Pop Fans in Coping with Fandom Culture Pressures: A Phenomenological Study"

NovaWahyu Lailiatul Rizqi

The rapid growth of the Korean Wave has led to the emergence of K-Pop fandoms characterized by high levels of fan engagement. While fandom participation provides emotional and social benefits, it also exposes fans to various pressures, including expectations of loyalty, participation in fandom activities, interpersonal conflicts, and financial demands, which may contribute to psychological stress. This study aimed to explore the lived experiences of stress among K-Pop fans in dealing with fandom culture pressures.

This study employed a qualitative phenomenological approach. A total of 12 participants were selected using purposive sampling based on predetermined inclusion criteria, including active involvement in K-Pop fandom activities and prior experiences of stress related to fandom participation. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Colaizzi's phenomenological method.

The findings revealed four major themes: the demands of being a K-Pop fan, emotional distress resulting from attachment to idols, social conflicts within the fandom community, and the impacts of and adaptation to stress. Participants reported that expectations to continuously support their idols, pressure to participate in fandom activities, conflicts on social media, social stigma, and financial burdens triggered emotional responses such as anxiety, anger, disappointment, exhaustion, and guilt. To cope with these challenges, participants adopted various coping strategies, including limiting fandom involvement, avoiding online conflicts, seeking social support, and engaging in alternative activities.

K-Pop fandom culture offers a sense of belonging and social support; however, excessive involvement may become a source of psychological stress. Therefore, maintaining a balanced level of fandom engagement and adopting adaptive coping strategies are essential to preserving the mental well-being of K-Pop fans.

Keywords: Stress experiences, K-Pop, Coping, fandom culture pressures