

## DAMPAK KONTROL DIRI DAN PENGGEMAR K-POP TERHADAP PERILAKU REMAJA

Maria Laurensia Yustiani Ubhe<sup>1</sup>, Maria Antonia Pita Nggwuwa<sup>2</sup>, Maria Ermelinda Waju<sup>3</sup>  
Maria Goreti Tawa<sup>4</sup>, Katarina Karmelita Key<sup>5</sup>, Hendrikus Loy Bii<sup>6</sup>  
Email: [yasintamariafono@gmail.com](mailto:yasintamariafono@gmail.com)

### Abstrak

Seiring dengan berkembangnya teknologi pada era globalisasi ini sangat memudahkan bagi manusia untuk memperoleh informasi salah satunya dengan akses perkembangan dunia *K-Pop*. Semakin mudahnya mendapatkan informasi tersebut menyebabkan para remaja menjadi fanatik terhadap orang-orang yang mereka idolakan. Akibat dari fanatisme remaja tersebut menyebabkan beberapa dampak, baik positif maupun negatif. Penyebabnya dari serial drama, *music*, *fashion*, kosmetik, budaya, dan media sosial. Peningkatan dari perkembangan *Korean wave* ini sangat perlu untuk dibahas dan harus diperhatikan oleh orang tua dalam melihat perkembangan anaknya. Tujuan penelitian untuk membahas tentang dampak dari pengaruh kontrol diri dan *K-Pop* terhadap perilaku para remaja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Data yang dikumpulkan menggunakan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

**Kata kunci:** Kontrol diri, Remaja, *K-Pop*

### Abstract

Along with the development of technology in this era of globalization, it is very easy for humans to obtain information, one of which is access to the development of the *K-Pop* wave. The easier it is to get this information causes teenagers fanaticism, it causes several impacts, both positive and negative. This wave really needs to be discussed and must be considered by parents in seeing their child's development. The research objective is to discuss the impact of the influence of self-control and *K-Pop* on the behavior of adolescents. This research uses a type of research, qualitative. The data was collected using the interview method. The results of the study show that *K-Pop* fans' self-control is influenced by two factors, namely internal and external factors.

**Keywords:** self-control, youth, *K-Pop*

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat dan semakin canggih mengikuti arus kemajuan globalisasi. Globalisasi sendiri merupakan proses kebudayaan yang sudah mendunia yang membuat hubungan antar negara menjadi semakin terbuka dan bebas. Hal inilah yang membuat banyak budaya asing masuk ke Indonesia dengan cepat. Pada era sekarang, masyarakat bisa mengakses internet kapan saja dan dimana saja. Canggihnya teknologi dan kemudahan akses internet membuat masyarakat mudah mencari informasi apapun yang diinginkan. Salah satu aspeknya adalah di dalam dunia hiburan. Saat ini, dunia hiburan sangat berkembang pesat dan mempengaruhi keadaan masyarakat khususnya remaja baik dalam *film*, musik, drama, bahasa, *fashion*, hingga budayanya. Zaman ini, hiburan yang paling sering digemari anak remaja adalah segala yang berkaitan dengan negara Korea. Hal ini di kenal dengan istilah *Korean Wave* (Gelombang Korea). Budaya Korea yang semakin meluas terutama dalam bidang musik yang sering dan paling banyak digemari oleh remaja sekarang ini adalah Musik *K-Pop* atau *Korean Pop*. Menilai hal ini, kontrol diri terhadap perilaku dari remaja sangat ditekankan, (Tartila, 2014).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelolah dan mengendalikan dirinya secara sadar agar memperoleh hasil yang baik serta tetap berada dalam kondisi yang baik. Maka dari itu pentingnya untuk memperhatikan kontrol diri sangat dibutuhkan dalam membawa diri menghadapi pengaruh-pengaruh dari luar. *K-Pop* atau *Korean Pop* identik dengan *boyband* dan *girlband*, yang terdiri dari sekelompok laki-laki dan perempuan yang berada dalam naungan suatu manajemen musik. BTS (Bangtan Boys), EXO, NCT, Blackpink, Le Sserafim, Nmixx, New Jeans, adalah beberapa *boyband* dan *girlband* yang sangat terkenal di Asia maupun Eropa.

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka, masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun, (Syamsu Yusuf, 2006). Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Pada remaja terdapat tugas-tugas perkembangan yang sebaiknya dipenuhi. Menurut Hurlock (1999) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Adapun tugas perkembangan remaja itu adalah:

1. Mencapai peran sosial pria dan wanita
2. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
5. Mempersiapkan karir ekonomi untuk masa yang akan datang
6. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
7. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku dan mengembangkan ideologi.

Namun yang terjadi di dunia nyata sekarang ini adalah para remaja tidak mampu mengendalikan dirinya terhadap segala sesuatu yang muncul dari luar dirinya. Remaja melupakan tugas-tugas mereka dan lebih mementingkan kesenangan sesaat. Mereka pun tidak mampu untuk mengolah atau menyaring hal-hal atau informasi dari luar sehingga mereka langsung menerima begitu saja.

Berdasarkan teori behavioristik, manusia dapat memiliki kecenderungan positif dan negatif karena pada dasarnya kepribadian seseorang terbentuk sesuai dengan kondisi lingkungannya. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik, begitu juga sebaliknya. Jadi, manusia adalah produk dari lingkungan, (Namora Lumongga, 2011).

Adapun perilaku-perilaku bermasalah dalam konsep behavioristik yang adalah perilaku menyimpang atau tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan. Perilaku ini dapat ditandai dengan munculnya konflik antar individu dengan lingkungannya. Hal ini mengakibatkan kesulitan dan ketidakpuasan dalam diri individu. Prespektif behavioristik berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons).

Teori ini juga menyatakan bahwa perilaku seseorang akan bertahan dan semakin kuat jika terus dilatih atau diberikan pembiasaan dan akan melemah jika tidak dilatih, hal ini disebut sebagai hukum latihan yang terdapat dalam teori behavioristik.

Sedangkan pada teori kognitif berfokus pada wawasan yang menekankan pengakuan dan mengubah pikiran negatif. Inti dari kognitif didasarkan pada alasan teoritis bahwa cara manusia berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka.

De Rubies & Beck menyatakan bahwa teori dasar konseling kognitif adalah untuk memahami hakikat dari peristiwa emosional atau gangguan perilaku mutlak untuk fokus pada isi kognitif dan reaksi individu, (Gerald Corey, 1988).

Pintani Linta Tartila (2014) melakukan penelitian menyangkut fanatisme fans atau penggemar K-Pop. Dalam penelitian tersebut terdapat dua hal yang menggambarkan kefanatikan fans, yaitu *fan-gift* dan *sasaeng fans*. *Fan-gift* adalah budaya penggemar yang memberikan barang-barang sebagai hadiah kepada idolanya yang adalah artis *K-Pop*. Sedangkan *sasaeng fans* adalah budaya penggemar yang menunjukkan perilaku menggemari secara berlebihan dengan tujuan ingin lebih dekat dengan idolanya. Dalam hubungannya dengan kontrol diri, teori ini menggambarkan peran kognitif yang ada, yaitu melalui tahap-tahap mekanisme kognitif yang berperan dalam mengontrol diri. Tahap-tahap tersebut berupa tahap menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan memanggil informasi kembali.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif karena data yang dikumpulkan lebih banyak berupa informasi atau keterangan-keterangan atau pemaparan dari suatu peristiwa yang diteliti. Dalam pendekatan penelitian ini peneliti tidak hanya mengumpulkan dan kemudian menyusun data, tapi juga melakukan analisis. Adapun alasan penulis melakukan penelitian tersebut, karena dalam sebuah penelitian harus melakukan penelitian yang langsung dengan objeknya, sehingga peneliti langsung mengamati dan melakukan proses wawancara dengan objek yang diteliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan. Hal ini meliputi kegiatan dan upaya apa yang dilakukan subjek untuk mengendalikan perilakunya. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah Wawancara dan telaah pustaka.

Wawancara merupakan cara untuk mengumpulkan data dengan tanya jawab yang dilakukan dengan sistematis berdasarkan pada tujuan penelitian, dengan kata lain wawancara adalah kegiatan mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah para remaja penggemar *K-Pop* di Malanua.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyebaran *K-Pop* sedikit banyak telah berpengaruh secara positif maupun negatif pada perkembangan kepribadian penggemarnya, dalam hal ini adalah para remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja pada masa ini mengalami emosi yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak yang mana para remaja cenderung berteriak, mengancam dan beradu argumen. Meningginya emosi terutama karena para remaja mendapat tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru.

Kontrol diri pada remaja dapat dilihat sebagai suatu aktifitas pengendalian perilaku. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Kontrol diri remaja

diperlihatkan dengan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan dalam mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri pada remaja dilihat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feedback* atau timbal balik dan dapat mempengaruhi perilakunya. Emosi memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang dan emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Kontrol diri pada penggemar terdapat kontrol perilaku yang memiliki kemampuan mengontrol emosi, mengontrol perilaku, pengendalian diri atas stimulus, dan mendahulukan hal-hal yang penting.

Remaja penggemar *K-Pop* memiliki permasalahan-permasalahan dalam perilakunya terhadap kegemarannya dengan hiburan *K-Pop*. Permasalahan-permasalahan perilaku penggemar *K-Pop* menunjukkan adanya perilaku-perilaku yang sering dinilai sebagai perilaku negatif. Bentuk-bentuk yang telah diteliti seperti perilaku menghabiskan waktu selama lebih dari 12 jam tanpa henti untuk menyaksikan hiburan *K-Pop*, perilaku tersebut dianggap negatif karena menunda berbagai kegiatan positif serta cukup merusak tubuh apabila dilakukan berjam-jam yang membuat individu kurang makan dan kurang membersihkan diri. Perilaku selanjutnya yang ditemukan perilaku konsumtif dimana individu menghabiskan uang untuk membeli produk *K-Pop* yang disukai. Hal ini dinilai negatif karena individu lebih mementingkan keinginannya daripada kebutuhannya. Meskipun demikian, individu masih tetap menghadapi perilaku tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri secara garis besar adalah:

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya dan konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak, maka sikap ini akan diresapi oleh anak dan kemudian akan muncul kontrol diri baginya, (Ghufron & Risnawati, 2011). Sedangkan Yusuf (2006) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam artinya kondisinya diwarnai dengan

hubungan yang harmonis, saling percaya, saling menghargai dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik.

Adapun teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah Teori Festinger (*Dissonance Theory*) dan Teori Kurt Lewis. Teori Festinger beranggapan apabila stimulus dari dalam diri lebih kuat maka akan terjadi keseimbangan antara sebab atau alasan dan akibat atau keputusan yang diambil (*consonance*). Sedangkan, jika stimulus dari luar diri lebih kuat maka akan terjadi ketidakseimbangan (*dissonance*). Jika stimulus tersebut direspon positif (menerima dan melakukannya) maka akan terjadi perilaku baru dan akhirnya akan terjadi kembali keseimbangan. Sedangkan teori Kurt Lewis (1970) berpendapat bahwa perilaku adalah suatu keadaan yang seimbang antara pendorong (*driving forces*) dan kekuatan penahan (*restraining forces*). Perubahan perilaku itu dapat berubah apabila terjadi ketidakseimbangan antara kedua kekuatan tersebut. Terdapat 3 kemungkinan yang terjadi terhadap perubahan perilaku dalam diri seseorang yakni:

1. Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan penahan tetap.
2. Kekuatan pendorong tetap, kekuatan penahan menurun.
3. Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan penahan menurun.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri terhadap perilaku remaja penggemar *K-Pop* mencakup empat kemampuan, yaitu kemampuan mengontrol emosi, mengontrol perilaku, pengendalian diri atas stimulus, dan mendahulukan hal-hal yang penting. Remaja sangat perlu mengontrol diri dalam pengambilan keputusan dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terhadap pemilihan kegiatan yang akan dilakukan serta menghindari pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Dalam menanamkan pemahaman mengenai kontrol diri, remaja diajarkan oleh orang tua dan juga melalui penanaman nilai-nilai moral.

### **Saran**

Mengontrol diri merupakan sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia baik secara pribadi maupun sosial. Adapun hal yang ingin peneliti sampaikan mengenai studi

Pengaruh Kontrol Diri dan Penggemar *K-Pop* Terhadap Perilaku Remaja. Lebih lanjut peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti baru yang tertarik untuk meneliti kontrol diri remaja penggemar *K-Pop* agar meneliti dengan giat dan rajin serta lebih konsisten agar mampu menciptakan penelitian yang lebih baik.
2. Bagi para remaja penggemar *K-Pop* agar lebih mengontrol dirinya untuk menghindari dampak negatif *K-Pop* seperti kecanduan dan berlebihan menikmati hiburan *K-Pop*.

## DAFTAR PUSTAKA

Adab dan Dakwah IAIN Parepare. *Skripsi*. Parepare: IAIN Parepare.

Camang R. 2021. Kontrol Diri Penggemar K-Pop di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin,

Gerald Corey. (1988). Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Eresco.

Hurlock. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.

M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati. (2010). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.

Namora Lumongga. (2011). Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana.

Silabus Pendidikan dan Kebudayaan. "Pengertian Remaja Menurut Para Ahli", <https://www.silabus.web.id/pengertian-remaja-menurut-para-ahli/>, diakses pada 10 Januari pukul 15. 20.

Tartila, Pintani Linta. Fanatisme Fans K-Pop dalam Blog Netizenbuzz. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.

Yusuf, Syamsu. (2006). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosda Karya.