

## **Menelusuri Pengaruh Idola K-Pop Terhadap Motivasi Belajar Dan Kesehatan Mental Generasi Z : Sebuah Kajian Kualitatif**

*Asni<sup>1</sup>, Dini Chairunnisa<sup>2</sup>, Deisma Putri Kamila<sup>3</sup>, Nayla Zahra Kamila<sup>4</sup>, Reni Permata Lestari<sup>5</sup>, Muhammad Naufal Zidan<sup>6</sup>*

*Email: asni@uhamka.ac.id<sup>1</sup>, dini\_chairunnisa@uhamka.ac.id<sup>2</sup>, deismaputri@uhamka.ac.id<sup>3</sup>, naylazahra@uhamka.ac.id<sup>4</sup>, renipermata@uhamka.ac.id<sup>5</sup>, mnaufalz@uhamka.ac.id<sup>6</sup>*

*Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA<sup>1,2,3,4,5,6</sup>*

### **Abstrak**

Generasi Z, yang lahir antara pertengahan tahun 1997 sampai 2012, tumbuh dalam era digital yang dipenuhi dengan budaya populer global, terutama fenomena K-pop. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana fandom K-pop di kalangan generasi Z mempengaruhi motivasi belajar dan kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan kualitatif, Tujuan dari penelitian ini menggali pengalaman dan perspektif penggemar K-pop, mengidentifikasi interaksi antara motivasi belajar dan dampak kesehatan mental yang ditimbulkan oleh idola K-pop. Keterlibatan K-pop bagi generasi Z mempunyai pengaruh positif yaitu Para penggemar merasa termotivasi untuk meniru sikap positif idola mereka dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk dalam mencapai tujuan akademik. Mereka terinspirasi oleh perjuangan para idola yang tidak hanya berfokus pada kesuksesan tetapi juga pada proses dan usaha yang diperlukan untuk mencapainya. Hal ini menjadi dorongan bagi generasi Z untuk lebih semangat belajar dan mengejar impian mereka, meskipun dengan adanya tantangan yang harus dihadapi. Namun, di sisi lain, keterlibatan yang mendalam dengan K-pop juga menimbulkan beberapa dampak negatif. Salah satunya adalah kecenderungan obsesi berlebihan terhadap idola, yang mengarah pada peningkatan waktu layar yang tidak produktif dan penundaan tugas akademik. Selain itu, terdapat juga dampak terhadap kesehatan mental, seperti Merasa lebih baik secara emosional setelah mendengarkan musik K-pop atau mengikuti aktivitas terkait, seperti menonton variety show atau konser virtual. K-pop juga membantu penggemar mengalihkan perhatian dari kecemasan dan stres yang mereka alami, memberikan dukungan emosional yang penting, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Generasi Z, K-pop, Motivasi Belajar, Kesehatan Mental.

### **Abstract**

*Generation Z, born between mid-1997 and 2012, grew up in a digital age filled with global popular culture, especially the K-pop phenomenon. This study aims to explore how K-pop fandom among college students affects their learning motivation and mental health. With a qualitative approach, the purpose of this study is to explore the experiences and perspectives of K-pop fans, identifying the interaction between learning motivation and the mental health impact caused by K-pop idols. K-pop involvement for Generation Z has a positive influence that fans feel motivated to imitate their idol's positive attitude in facing life challenges, including in achieving academic goals. They are inspired by the struggle of idols who focus not only on success but also on the process and effort required to achieve it. This is an encouragement for students to be more eager to learn and pursue their dreams, although there are challenges to be faced, but, on the other hand, deep involvement with K-pop also has some negative impacts. One of them is the tendency to excessive obsession with idols, which leads to an increase in unproductive screen time and delays in academic tasks. In addition, there are also impacts on mental health, such as feeling better emotionally after listening to K-pop music or participating in related activities, such as watching variety shows or virtual concerts. K-pop also helps fans distract from the anxiety and stress they experience, provides important emotional support, and raises awareness of the importance of mental health.*

**Keywords:** Generation Z, K-pop, Learning Motivation, Mental Health.

## PENDAHULUAN

Populasi dunia yang terus berkembang menciptakan beberapa generasi, generasi adalah sekelompok orang yang hidup pada waktu yang sama dan mengalami peristiwa sosial serta sejarah penting yang serupa. Biasanya, mereka memiliki karakteristik dan perilaku yang mirip (Sawitri 2021). Salah satunya adalah Generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012, tepatnya setelah generasi *millenium* atau generasi Y, generasi Z juga dapat disebut dengan *i Generation* yaitu generasi net atau internet (Kamil dan Laksmi 2023). Generasi Z merupakan generasi pertama yang sejak dini sudah terpapar oleh teknologi.

Pesatnya perkembangan teknologi digital, membuat Generasi Z dengan mudah mengakses segala macam bentuk informasi yang ada pada belahan dunia, salah satunya adalah K-pop.

K-pop singkatan dari Korean Pop, adalah genre musik yang terkenal di Korea Selatan. Musik K-pop merupakan *sub genre* dari pop yang populer di seluruh dunia, namun pada K-pop memiliki tempo yang cepat, penuh energi, dan sering diiringi tarian modern. Selain itu, para anggota grup K-pop sering memiliki wajah yang menarik dan bentuk tubuh yang proporsional, sehingga banyak orang tertarik untuk meniru gaya budaya mereka.

Adapun dampak dari kepopuleran K-pop adalah munculnya Korean Wave atau Hallyu berkembang sangat pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Korean Wave merupakan Budaya Korea, yang mencakup berbagai konten kebudayaan seperti musik, drama, film, fashion, komestik dan gaya hidup. Hal ini didorong oleh globalisasi yang semakin maju, sehingga hiburan dari Korea Selatan semakin mudah diakses (P,Annisa Nurul dan Y 2023)., (Asrofi 2021).

Fenomena K-pop, dengan daya tariknya yang luas dan pengaruhnya yang signifikan terhadap budaya generasi Z, memberikan perspektif yang menarik untuk memahami motivasi belajar generasi Z (Dwi, Khusnul, dan Danik 2022). K-pop bukan hanya menjadi sumber hiburan, tetapi juga inspirasi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak generasi Z yang mengidolakan figure idol K-pop karena dedikasi, kerja keras, dan pencapaian yang mereka tunjukkan, yang secara tidak langsung memengaruhi pola pikir dan perilaku, termasuk dalam aspek pendidikan, paparan terhadap nilai-nilai positif yang ditampilkan oleh idol K-pop telah menjadi salah satu faktor motivasi belajar bagi banyak penggemar atau biasa disebut fandom K-pop yakni generasi Z (Arifatuzzahra et al. 2024).

Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang pengaruhnya berasal dari internal (dalam diri) dan eksternal (luar diri) (Rohaliya dan Kuntari 2023;) salah satu contoh motivasi belajar dari pengaruh eksternal adalah adanya dorongan untuk memiliki prestasi seperti idol K-pop. Keterlibatan K-pop pada hal ini menjadi salah satu dorongan bagi generasi Z untuk semangat belajar untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Disamping dampak positif tersebut juga terdapat dampak negatif, yakni generasi Z sulit mengatur waktu untuk belajar yang disebabkan karena keasikan menonton konten-konten idola K-pop.

Selain memberikan dampak dorongan pada motivasi belajar, K-pop juga memberikan dampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan jiwa atau keadaan psikologis individu yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri atau pemecahan masalah-masalah yang ada dalam dirinya (internal) dan masalah-masalah yang ada pada lingkungan luar dirinya (eksternal) (JULIA 2021). Kesehatan mental ini mengacu pada pola berpikir, berperasaan, serta bertindak secara efektif dan efisien dalam menghadapi tantangan hidup. Cara generasi Z menjaga kesehatan mental dan menghadapi berbagai tantangan hidup dengan cara cukup unik,

salah satunya adalah dengan menjadikan dunia K-pop sebagai pelarian positif untuk mengurangi rasa stress. Adapun cara yang biasanya dilakukan oleh generasi Z untuk mengurangi rasa stressnya adalah dengan melakukan kegiatan K-pop, seperti mendengarkan lagu, menonton musik video, *variety show*, dan latihan *dance* (Rahmah et al. 2022).

(Hidayat et al. 2024) dengan judul “*Pengaruh Fangirling Kpop Idol Terhadap Motivasi Belajar Generasi Z S1 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3*”, penelitian ini berfokus pada dampak lebih lanjut fangirling Kpop idol terhadap motivasi generasi Z UMBY kampus. Terdapat penelitian (Rohaliya dan Kuntari 2023) dengan judul “*Pengaruh Idol K-pop Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Anyer*”. Penelitian pendekatan kualitatif berfokus pada bagaimana pengaruh idola kpop dalam motivasi belajar, faktor yang mempengaruhi, serta dampak yang ditimbulkan, serta terdapat pula penelitian (Yunarti and Harmaningsih 2024) dengan judul “*K-pop Idol BTS Dan Lagu-Lagunya Sebagai Stimulus Perilaku Bagi Kaum Muda Untuk Menjaga Kesehatan Mental*”. Penelitian yang wijayanti, dkk ini berfokus pada penjelasan pembiaran stimulus yang dilakukan idola kpop melalui makna lagu-lagunya pada generasi Z untuk menjaga

kesehatan mental dan tetap perilaku . Oleh sebab itu, penting penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana penggemar K-pop dikalangan generasi Z ini mempengaruhi motivasi belajar dan apakah penggemar K-pop dikalangan generasi Z ini mempengaruhi kesehatan mentalnya

## KAJIAN PUSTAKA

### Generasi Z

Generasi Z, atau Generasi Z, juga dikenal sebagai centennials, adalah kelompok orang yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, setelah generasi milenial (Generasi Y). Secara umum, Pernyataan tersebut benar, karena Generasi Z adalah mereka yang lahir setelah tahun 1996. Sebagian besar dari mereka sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sementara lainnya sudah mulai bekerja pada tahun 2020 (Adityara and Rakhman 2019).

Hasil Sensus Penduduk 2020, yang dilakukan dari Februari hingga September 2020, menunjukkan bahwa mayoritas orang Indonesia berusia muda (Statistik 2020). Berdasarkan pengklasifikasian kelompok penduduk oleh William H. Frey, populasi generasi Z mencapai 75,49 juta orang, atau 27,94% dari total populasi Indonesia. Kelompok berikutnya yang mendominasi populasi adalah generasi milenial dan generasi X, masing-masing.

Generasi Z lahir dan tumbuh di dunia teknologi, Oleh karena itu, generasi Z sering disebut sebagai iGeneration atau Generation Net. Tumbuh dan dibesarkan oleh kemajuan teknologi, Generasi Z mulai mengenal internet seiring dengan usia mereka. Mereka telah dikenalkan dengan media sosial sejak kecil. Akibatnya, mereka juga disebut sebagai generasi internet atau *iGeneration*. Generasi Z biasanya berurusan dengan internet. Dibandingkan generasi sebelumnya, mereka lebih mampu melakukan banyak hal sekaligus berkat kemajuan teknologi. Hal ini memengaruhi kepribadian dan sifat mereka secara tidak langsung.

Generasi Z memiliki kepribadian yang berbeda dari generasi sebelumnya, terutama dalam hal teknologi. Generasi Z dianggap sangat mahir dalam teknologi, dan mereka dapat mengakses berbagai informasi melalui aplikasi untuk berbagai kebutuhan kehidupan mereka. Mereka juga dapat bersosialisasi melalui internet, di mana mereka sangat aktif berkomunikasi dengan semua orang, terutama teman sebaya.

Martha Widiyana dalam bukunya yang berjudul *PerZpective* mengatakan bahwa Generasi Z memiliki karakteristik yang unik. Perkembangan karakteristik mereka dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan yang beragam, karena mereka

tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Yang menarik, Generasi Z sudah menganggap teknologi sebagai bagian dari kehidupan mereka (Djoko suwarno 2018).

Dalam bukunya, "Raising Children In Digital Era", didalam buku *PerZpective* menjelaskan tujuh karakteristik generasi Z. Memiliki keinginan besar untuk sukses, berperilaku dengan cepat, menyukai kebebasan, percaya diri, menyukai hal-hal yang rumit, dan ingin mendapatkan pengakuan, serta menggunakan teknologi digital dan informasi.

Ada banyak teori tentang sifat generasi Z, menurut (Adityara and Rakhman 2019:), karakter yang paling menonjol adalah kemahiran dan ketertarikan terhadap teknologi membuat Generasi Z lebih mudah mendapatkan banyak informasi.

### **K Pop**

Kpop adalah musik pop yang berasal dari Korea Selatan dan kini telah berhasil merambah pasar global, menciptakan sensasi musik baru. Kpop memiliki ciri khas yang membuat musik ini menyenangkan bagi pendengarnya, sehingga digemari oleh banyak orang dari berbagai jenis kelamin dan usia. Kelompok penggemar Kpop yang terbentuk disebut Kpopers (Kpop Lovers). Ada juga komunitas penggemar yang hanya fokus pada satu *boygroup* atau *girlgroup* tertentu,

dan mereka memiliki julukan khusus untuk diri mereka sendiri.

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental berarti kondisi di mana seseorang dapat tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik, pikiran, dan perasaan sepanjang hidupnya. Ini juga melibatkan kemampuan untuk menerima tanggung jawab, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengikuti aturan dan norma yang ada. Kata "kesehatan mental" berasal dari kata Latin "hygiene" yang berarti ilmu tentang kesehatan, dan "mens" yang berarti jiwa, nyawa, roh, atau semangat.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) (Malfasari et al. 2020) kesehatan mental adalah:

1. Kondisi yang mendukung perkembangan yang optimal, baik fisik, intelektual, maupun emosional, selama hal tersebut sesuai dengan keadaan orang lain.
2. Masyarakat yang baik adalah masyarakat yang memungkinkan anggotanya berkembang, sekaligus memastikan perkembangan itu berjalan dengan toleransi terhadap masyarakat lainnya.

Jenis – Jenis masalah yang biasa di hadapi Generasi Z dalam belajar yang menyebabkan gangguan kesehatan mental

itu seperti: Depresi dan gangguan Kecemasan. Idol Kpop ini sebagai media pelarian generasi z yang menyukai *music* Kpop.

### **Motivasi Belajar**

Motivasi adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan alasan seseorang berhasil atau gagal menyelesaikan tugas yang sulit. Dalam belajar, motivasi sangat penting untuk menentukan hasil yang didapat. Semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin baik hasilnya, dan sebaliknya. Para ahli sepakat bahwa teori motivasi berkaitan dengan faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Biasanya, motivasi untuk melakukan suatu kegiatan berasal dari kebutuhan dasar individu. Motivasi belajar dapat muncul dari faktor internal, seperti hasrat untuk berhasil, kebutuhan belajar, serta harapan dan cita-cita. Selain itu, faktor eksternal juga berpengaruh, seperti adanya penghargaan, lingkungan yang mendukung, serta aktivitas belajar yang menarik dan menyenangkan. Secara umum, motivasi belajar adalah dorongan, baik dari dalam maupun luar diri seseorang, untuk mendorong perubahan perilaku saat proses belajar berlangsung. (Diana vidya fakhriyani 2019)

Motivasi belajar adalah kondisi dalam diri seseorang yang mendorong mereka

untuk melakukan sesuatu agar bisa mencapai tujuannya. Menurut Mc. Donald dalam Kompri (2016:229), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang terlihat dari perasaan dan reaksinya untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain, motivasi bisa dilihat dari adanya perubahan energi dalam diri seseorang.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Menurut (Dr. H. Zuchri Abdussamad, S. I. K. 2021), metode fenomenologi bertujuan untuk menjelaskan atau menggali makna dari pengalaman atau konsep berdasarkan kesadaran yang dialami oleh beberapa individu. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan 10 orang informan dari Generasi Z yang menyukai K-pop. Data dikumpulkan menggunakan wawancara yang telah dibuat di google form yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang mengarah kepada bagaimana idol K-pop itu memotivasi generasi z dalam belajar dan kesehatan mental. Metode kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk menangkap nuansa dan kompleksitas pengalaman subjektif, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kaya dan holistik tentang hubungan antara fandom K-pop, motivasi belajar, dan kesehatan mental generasi Z. Berikut ini

hasil koding yang dikelompokkan pada gambar.



Gambar 1. Quirkos Canvas Primary

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Source Summary

Tabel 1. Source Summary

Title	Age	Gender	Author	Date and Time
G	19	Female	Tim Peneliti	30/11/2024
FS	20	Female	Tim Peneliti	02/12/2024
I	19	Female	Tim Peneliti	02/12/2024
S	19	Female	Tim Peneliti	03/12/2024
N	19	Female	Tim Peneliti	03/12/2024
S	19	Female	Tim Peneliti	05/12/2024
D	19	Female	Tim Peneliti	09/12/2024
N	19	Female	Tim Peneliti	10/12/2024
R	19	Female	Tim Peneliti	11/12/2024
AZ	20	Female	Tim Peneliti	11/12/2024

### Quirks Summary

Tabel 2. Quirks Summary

Quirk Title	Description	Author	Date	Total Codes
Kenal K-pop	Awal Mula Mengenal Korean Pop	Tim Peneliti	Invalid Date	15
Sisi positif mengidolakan K-pop	Sisi Positif Perilaku Generasi Z Mengenal K-pop	Tim Peneliti	Invalid Date	75
Sisi negatif mengidolakan K-pop	Sisi Negatif Perilaku Generasi Z Mengenal K-pop	Tim Peneliti	Invalid Date	15
Pengaruh K-pop terhadap belajar	Pengaruh Idola K-pop Terhadap Motivasi Belajar Generasi Z	Tim Peneliti	Invalid Date	40
Pengaruh K-pop terhadap kesehatan mental	Pengaruh Idola K-pop Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z	Tim Peneliti	Invalid Date	9
<b>TOTAL NUMBER OF CODES</b>	154			
<b>TOTAL NUMBER OF QUIRKS</b>	5			

### Pembahasan

Beberapa topik utama yang akan dikaji dalam penelitian ini melalui wawancara yang dilakukan kepada 10 orang responden perempuan dengan rentang usia 19-20 tahun, yaitu bagaimana trend K-pop memotivasi Generasi Z untuk belajar dan semua faktor yang mempengaruhinya,

juga untuk melihat bagaimana respon penggemar K-pop terhadap kesehatan mental mereka. Dari hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan beberapa kesamaan dan perbedaan pandangan mengenai motivasi belajar generasi Z serta pengaruh kesehatan mental terhadap hal tersebut. dalam rumah yang pertama yang mana awal mereka mengenal K-pop itu dari media sosial, rata-rata dari mereka sudah mengenal K-pop selama 5-10 tahun, dan banyak sisi positif yang didapat dari mengidolakan K-pop, narasumber setuju bahwa mengidolakan K-pop memiliki pengaruh besar kepada motivasi belajar dan kesehatan mental mereka. Mereka mengungkapkan bahwa melalui idola K-pop ini mereka lebih bersemangat belajar, karena mereka terinspirasi dengan kegigihan dan kerja keras idola mereka dalam belajar.

Responden berjumlah 10 orang, dengan inisial G, I, S, N, S, D, N, dan R berusia 19 tahun, sedangkan inisial FS dan AZ berusia 20 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian setelah wawancara, ditemukan bahwa awal mula Generasi Z mengenal K-pop adalah dari teman, saudara, membaca novel, menonton *variety show* dan media sosial. Adapun sisi positif mengenal K-pop yang dirasakan oleh penggemar diantaranya adalah penggemar merasa lebih berani untuk

keluar dari zona nyaman, lebih menghargai usaha diri sendiri maupun orang lain, memiliki teman cerita, emosional menjadi terregulasi, juga menjadi lebih termotivasi dalam menjalani hidup karena terinspirasi oleh idola K-pop. Disamping itu terdapat pula sisi negatif dari mengidolakan idol K-pop yang timbul dalam diri penggemar diantaranya, peningkatan *timescreen* yang mengakibatkan penundaan tugas dan menjadi obsesi yang berlebihan terhadap idola. Selain terdapat sisi positif dan negatif yang didapatkan oleh penggemar K-pop, mereka juga mendapatkan motivasi belajar dari idola K-pop diantaranya dengan cara melihat perjuangan idola K-pop, termotivasi karena lirik atau makna lagu yang dibawakan oleh idola K-pop, melihat cara idola K-pop menghargai proses dalam mencapai suatu tujuan, dan ucapan motivasi-motivasi yang diberikan oleh idola K-pop. Serta dampak idola K-pop pada kesehatan mental diantaranya adalah menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hidup, lebih *aware* terhadap kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain. Terlebih lagi narasumber dengan inisial AZ, D, dan R menyatakan pada wawancara bahwa AZ

*“ kalo boleh cerita aku punya anxiety disorder dulu sering kambuh bahkan aku sering minum obat namun sekarang aku sudah lebih baik berkat menonton ke randoman K-pop lagu K-*

*pop, karena aku bisa mengalihkan pikiran ku yang kemana mana”*

Sedangkan D menyatakan

*“Ketika melihat bagaimana Renjun berhasil melewati masa hiatus karna kesehatan mental membuat saya terinspirasi tentang kesehatan mental yang begitu penting”,*

Serta R menyatakan pada wawancara bahwa R

*“mempengaruhi kesehatan mental saya, sisi positifnya adalah ketika saya terjun dalam dunia K-pop ini, saya kembali memiliki arah, tidak lagi terpuruk dengan masalah-masalah yang saya hadapi. K-pop sudah seperti arus air sungai yang membawa sampah-sampah yang ada pada pikiran saya. Disamping itu, sisi negatifnya adalah saya menjadi seseorang yang mudah emosional, seperti merasakan kekecewaan yang mendalam.”*

Kedelapan responden lainnya pun menyatakan hal yang hampir serupa dengan yang dinyatakan oleh responden AZ, D, dan R. Mereka mengaku dengan kenalnya mereka dengan K-pop mereka menjadi lebih bahagia, terhibur, dapat mengontrol emosi, mendapatkan teman yang dapat mengerti akan perasaan mereka, serta mendapatkan arah tujuan hidup mereka. Dari pernyataan para responden tersebut dapat dilihat bahwa pengaruh idola K-pop terhadap kesehatan mental dapat membantu penggemar untuk mengalihkan sejenak pikiran mereka dari masalah yang sedang mereka rasakan di kehidupan nyata, dengan demikian K-pop dapat menjadi media hiburan yang dapat memberikan dorongan

motivasi dalam dunia akademik maupun kesehatan mental para penggemar

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena K-pop memiliki dampak yang cukup besar terhadap motivasi belajar dan kesehatan mental di kalangan generasi Z, khususnya generasi Z. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan internet. Mereka sangat terpapar pada berbagai pengaruh budaya global, salah satunya adalah budaya K-pop. Dalam hal ini, K-pop bukan hanya sekadar hiburan, tetapi telah menjadi sumber inspirasi dan motivasi yang signifikan bagi penggemarnya.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat tantangan terkait potensi dampak negatif dari obsesi berlebihan terhadap K-pop, fenomena ini juga menunjukkan bahwa K-pop memiliki potensi besar untuk menjadi sumber motivasi dan dukungan emosional bagi penggemarnya, khususnya generasi Z. Bagi generasi Z, pengaruh positif K-pop bisa mendorong mereka untuk lebih bersemangat dalam belajar dan lebih menghargai proses hidup, sementara di sisi lain, mereka juga bisa mendapatkan manfaat untuk kesehatan mental dengan cara mengalihkan perhatian mereka dari

stres dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana K-pop dapat memengaruhi kedua aspek ini, baik dari sisi positif maupun negatif, untuk memberikan panduan dalam menghadapi fenomena budaya global yang semakin berkembang.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar generasi Z. Generasi Z di tengah tren budaya populer global yang semakin berpengaruh-

### **Saran**

Generasi Z dan penggemar K-pop harus menghemat waktu mereka dengan K-pop. Untuk memaksimalkan dampak positifnya, tetapkan batasan waktu layar agar tidak mengganggu waktu belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Penggemar dapat membuat jadwal harian yang jelas untuk menikmati hiburan tanpa mengabaikan tugas mereka.

K-pop memiliki potensi besar sebagai sumber motivasi. Oleh karena itu, generasi Z bisa menggunakan K-pop untuk memperkuat mental mereka dalam mencapai tujuan akademik dengan cara yang positif, seperti mendengarkan lirik lagu yang memotivasi atau mengikuti perjalanan karier idola yang penuh perjuangan.

Generasi Z perlu berhati-hati agar keterlibatan mereka dengan budaya K-pop tidak berujung pada obsesi berlebihan yang bisa mengganggu keseimbangan hidup. Diperlukan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental, seperti mengenali tanda-tanda stres, kecemasan, atau gangguan lainnya, dan mencari dukungan jika dibutuhkan. Sebagai contoh, mereka bisa mencoba untuk tidak membiarkan waktu menonton konser virtual atau mengikuti kegiatan K-pop mengurangi waktu tidur atau interaksi sosial yang sehat.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan penggemar K-pop, khususnya generasi Z, dapat menikmati hiburan tersebut secara sehat dan produktif, serta memanfaatkan pengaruh positifnya untuk mencapai tujuan akademik dan menjaga kesehatan mental.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adityara, Sarah, and Rizki Taufik Rakhman. 2019. "Karakteristik Generasi Z Dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual." *Semina Nasional Seni dan Desain: "Reinvensi Budaya Visual Nusantara"* (September): 401–6.
- Arifatuzzahra, Rahma et al. 2024. "Analisis Tren K-Pop Terhadap Motivasi Belajar Bahasa Inggris." 3(3): 263–71.
- Asrofi, Muhammad Zayyin. 2021. "TREND BUDAYA K-POP DI KALANGAN REMAJA INDONESIA: BTS MEAL HINGGA FANATISME." <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2021/12/21/trend-budaya-k-pop-di-kalangan->

- remaja-indonesia-bts-meal-hingga-fanatisme/#:~:text=Musik dari budaya Korea yang,dibawah suatu manajemen atau agensi.
- Diana vidya fakhriyani. 2019. *KesehatanMental.Pdf*. ed. M.Pd.I. Dr. Mohammad Thoha. duta media.
- Djoko suwarno, Dkk. 2018. *Perzpetif*. ed. dkk Hilda Carolina Pang. universitas katolik soegijapranata. [https://books.google.co.id/books?id=-KlcDwAAQBAJ&pg=PA21&dq=mart ha+widiana+buku+gen+z&hl=id&new bks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_ mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKE wiEqMnUoLGKAxXcS2wGHZIMD8 8Q6AF6BAGMEAM#v=onepage&q= martha widiana buku gen z&f=false](https://books.google.co.id/books?id=-KlcDwAAQBAJ&pg=PA21&dq=mart ha+widiana+buku+gen+z&hl=id&new bks=1&newbks_redir=0&source=gb_ mobile_search&sa=X&ved=2ahUKE wiEqMnUoLGKAxXcS2wGHZIMD8 8Q6AF6BAGMEAM#v=onepage&q= martha widiana buku gen z&f=false).
- Dr. H. Zuchri Abdussamad, S. I. K., M.Si. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. ed. M.Si Dr. Patta Rapanna, S.E. Syakir Media Press. [https://books.google.co.id/books?id=Jt KREAAAQBAJ&printsec=frontcover &hl=id&source=gbs\\_atb#v=onepage& q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Jt KREAAAQBAJ&printsec=frontcover &hl=id&source=gbs_atb#v=onepage& q&f=false).
- Dwi, Khusnul, and Danik. 2022. "Pemikiran Abraham Maslow Tentang Motivasi Dalam Belajar." *Tajdid Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 6(1): 37–48.
- Hidayat, Nugraheni Attharika, Dewi Laras, Helga Kathryna, and Karunianingtyas Ritonga. 2024. "Pengaruh Fangirling Kpop Idol Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa S1 Di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3 Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial ( JKOMDIS )." 04(01): 6–12.
- JULIA, FAISAL ANWAR & PUTRY. 2021. "ANALISIS STRATEGI PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL OLEH GURU PENGASUH SEKOLAH BERASRAMA DI ACEH BESAR PADA MASA PANDEMI." : 64–83.
- Kamil, Rusdan dan, and Laksmi. 2023. "Generasi Z, Pustakawan, Dan Vita Activa Kepustakawanan." *BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi* 9008(105): 25–34.
- Malfasari, Eka et al. 2020. "Kondisi Mental Emosonal Pada Remaja." 8(3): 241–46.
- P,Annisa Nurul dan Y, Susi. 2023. "Peran K-Pop Dalam Meningkatkan Kualitas Kehidupan Sosial Remaja." <https://doi.org/10.37817/Ikraith-Humaniora.V8I2> 8(2): 60–68.
- Rahmah, Hafida Jauhari, Mustaqim Pabbajah, Ratri Nurina Widyanti, and Kata Kunci. 2022. "Ancaman Dan Strategi: Krisis Kesehatan Mental Pada Anak Komunitas K-Pop Selama Pandemi COVID-19." 4: 171–82.
- Rohaliya, Siti, and Septi Kuntari. 2023. "PENGARUH IDOL K-POP DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 ANYER." m: 159–69.
- Santosa, Elizabeth T. 2015. *Raising Children in Digital Era*. PT. Elex Media Komputindo. [https://books.google.co.id/books?id=3 E1JDwAAQBAJ&printsec=frontcover &dq=raising+children+in+digital+era &hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0 &source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&v ed=2ahUKEwj4y76tod2KAXXtcmwG HbAVI2QQ6AF6BAGLEAM#v=onep age&q=raising children in digital era](https://books.google.co.id/books?id=3 E1JDwAAQBAJ&printsec=frontcover &dq=raising+children+in+digital+era &hl=id&newbks=1&newbks_redir=0 &source=gb_mobile_search&sa=X&v ed=2ahUKEwj4y76tod2KAXXtcmwG HbAVI2QQ6AF6BAGLEAM#v=onep age&q=raising children in digital era).
- Sawitri, Dian Ratna. 2021. "Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan Dan Strategi Dalam Mewujudkan SDM Indonesia Yang Unggul." *Angewandte Chemie International Edition* 3(1): 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Statistik, Badan Pusat. 2020. "Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, Dan Jenis Kelamin, INDONESIA, 2020." <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2>.
- Yunarti, Susi, and Dian Harmaningsih. 2024. "K-Pop Idol BTS Dan Lagu-

Lagunya Sebagai Stimulus Perilaku  
Bagi Kaum Muda Untuk Menjaga

Kesehatan Mental.” 8(1): 95–102.