

Dampak Dunia Khayalan KPOP dalam Peran Dikalangan Mahasiswa

Ainul Mardiyah¹, Cantika Nabila Putri²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: ainulmardiyah@uinsu.ac.id¹, cantika0101242117@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji fenomena dunia khayalan kpop dikalangan mahasiswa melalui pendekatan teori-teori fungsi psikis, khususnya bayangan (shadow), dan fantasi, Fokus utama dalam penelitian ini yaitu bagaimana konsumsi konten kpop berdampak pada pembentukan peran, identitas, dan proyeksi diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara terhadap mahasiswa yang menjadi penggemar Kpop di beberapa universitas. Dunia khayalan Kpop berperan sebagai wadah pelampiasan emosi, idealisasi figure, serta pembentukan identitas semu yang terkadang menjauhkan individu dari realitas sosial. Fungsi bayangan muncul dalam bentuk identifikasi berlebihan terhadap idola, sementara fantasi memberi ruang untuk pelarian psikologis dari tekanan akademik dan sosial. Kesimpulannya, budaya Kpop bukan hanya konsumsi budaya populer, tetapi juga memengaruhi dinamika psikis mahasiswa dalam menjalankan peran sosialnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran reflektif agar tidak larut dalam identifikasi semu yang mengganggu keseimbangan psikis.

Kata Kunci: Fungsi Psikis, Bayangan, Fantasi, Dunia Khayalan, Kpop, Identitas Mahasiswa

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of the imaginary K-Pop world among university students through the lens of psychological function theories, particularly the concepts of shadow and fantasy. The main focus is to explore how the consumption of K-Pop content influences the formation of roles, identity, and self-projection among students. This research employs a qualitative-descriptive method, with data collected through observation and interviews involving K-Pop fans from several universities. The K-Pop imaginary world serves as a channel for emotional release, figure idealization, and the construction of a pseudo-identity that may distance individuals from social reality. The shadow function manifests through excessive identification with idols, while fantasy provides psychological escape from academic and social pressures. In conclusion, K-Pop culture is not merely a form of popular entertainment but significantly affects the psychological dynamics of students in performing their social roles. Therefore, reflective self-awareness is essential for students to avoid being immersed in false identification that may disrupt psychological balance.

Keywords: Psychological Function, Shadow, Fantasy, Imaginary world, K-Pop, Student Identity

PENDAHULUAN

Budaya populer global saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, termasuk mahasiswa. Salah satu fenomena budaya populer yang paling berpengaruh adalah K-Pop (Korean Pop),

yang bukan hanya sekadar genre musik, tetapi juga membentuk gaya hidup, identitas, dan bahkan cara pandang terhadap realitas. Bagi sebagian mahasiswa, keterlibatan dalam dunia K-Pop tidak berhenti pada konsumsi musik atau hiburan semata, melainkan menjelma menjadi bentuk keterikatan emosional dan psikologis yang dalam. Bayangan merujuk pada sisi tak disadari dalam diri seseorang yang sering kali diproyeksikan ke luar, sedangkan fantasi menjadi mekanisme pelarian psikologis dari realitas. Dalam konteks penggemar K-Pop, kedua fungsi ini dapat berperan dalam membentuk proyeksi diri terhadap idola, penciptaan identitas semu, serta penghindaran terhadap tekanan sosial dan akademik.

Di balik kekaguman yang terlihat di permukaan, sering kali terdapat perasaan-perasaan tersembunyi yang secara tidak sadar diproyeksikan ke dalam sosok idol. Perasaan seperti kesepian, kekosongan, rasa tidak dimengerti, bahkan kebutuhan akan kasih sayang atau perhatian, kerap disalurkan lewat fantasi tentang hubungan dengan idol K-Pop. Idol K-Pop pun menjadi pelarian emosional dari tekanan hidup atau masalah pribadi yang sulit dihadapi secara langsung. Perpaduan antara kekaguman, fantasi, dan kenyataan ini menciptakan sebuah ruang psikis yang menarik untuk dikaji. Apakah hubungan emosional yang terjalin ini hanya sekadar bentuk hiburan, atau justru mencerminkan kebutuhan emosional yang lebih dalam? Apakah fantasi ini sehat, atau berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis penggemar?

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dunia khayalan K-Pop memengaruhi peran dan identitas mahasiswa sebagai individu sosial, serta bagaimana fungsi bayangan dan fantasi bekerja dalam proses tersebut. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikis yang terjadi dalam keterikatan mahasiswa terhadap budaya K-Pop.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman psikis mahasiswa dalam keterlibatan mereka terhadap dunia khayalan K-Pop. Pendekatan ini dipilih karena cocok untuk menelusuri dinamika psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, seperti fungsi psikis bayangan (*shadow*) dan fantasi. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa di beberapa universitas yang secara aktif menjadi penggemar K-Pop, dengan kriteria pemilihan melalui teknik *purposive sampling*, yakni mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, memiliki keterlibatan dalam fandom K-Pop selama minimal satu tahun, dan bersedia memberikan informasi melalui wawancara.

Pengumpulan data dilakukan dengan dua teknik utama, yaitu observasi partisipatif terbatas dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan pada aktivitas mahasiswa yang berkaitan dengan konsumsi dan interaksi terhadap konten K-Pop, baik secara langsung maupun melalui media digital. Sementara itu, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memungkinkan eksplorasi naratif mengenai pengalaman emosional, persepsi identitas, dan bentuk proyeksi diri terhadap idola K-Pop. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis tematik, dengan fokus pada interpretasi simbolis dan psikis sesuai dengan konsep bayangan dan fantasi dalam teori Jung. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendorong Mahasiswa untuk Menjadikan Idol K-Pop sebagai Pelarian

Emosional

Dalam kehidupan perkuliahan Mahasiswa sering kali dihadapkan oleh banyak tekanan seperti tuntutan akademik, tekanan sosial dan juga ketidakjelasan akan masa depan. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi memiliki tekanan batin. Sehingga Mahasiswa membutuhkan pelarian yang membuat mereka melupakan sejenak akan tekanan batin tersebut. Salah satu pelarian yang cukup banyak dikenal dan populer dikalangan Mahasiswa yaitu dengan mengidolakan Idol k-pop, yang dimana dengan mengidolakan idol kpop dapat menghilangkan sejenak kepenatan yang ada didalam diri mereka, dengan melalui kedekatan secara emosional melalui media digital dengan konten-konten yang sering diupload oleh idola mereka seperti, behind the scene, siaran langsung, maupun melalui interaksi dengan media sosial. Idola Korea yang sering kali menampilkan sisi hangat, perhatian, dan penuh semangat, yang membuat Mahasiswa merasa dimengerti dan diperhatikan, walaupun hanya melalui layar ataupun media sosial.

Korean pop yang memiliki music yang energik, variative, dan penuh emosi menjadi media ekspresi dan hiburan bagi Mahasiswa yang memiliki tekanan. Melalui music yang mengangkat tema akan cinta, perjuangan, kehidupan, kerja keras dan harapan. Sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa. melalui lagu-lagu tersebut, mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah yang mungkin saja sedang mereka hadapin. Visual dan penampilan para idol yang menarik perhatian mahasiswa juga memberikan semangat dan hiburan tersendiri bagi mereka. dalam kondisi jenuh atau stress, dengan melihat penampilan idol yang ceria dan penuh energi dapat menjadi bentuk "self-reward" bagi mahasiswa. Dan yang tidak kalah penting yaitu dengan adanya komunitas penggemar (fandom) juga menjadi ruang sosial yang nyaman bagi mahasiswa untuk berbagi minat, berdiskusi, dan saling mendukung untuk idol mereka. dalam komunitas ini, mereka bisa menemukan teman-teman baru yang memiliki pangalaman emosional serupa sehingga timbul rasa memiliki dan dimengerti. Secara keseluruhan, idola K-pop yang menjadi pelarian emosional karena mampu menghadirkan rasa kenyamanan, semangat dan rasa kebersamaan yang selama ini sulit bagi mahasiswa untuk menemukannya dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Menurut Nasywa Ibtisamah Khairunnisa, penggemar kpop dapat mengidentifikasi diri dengan idol melalui berbagai aspek lewat lagu, penampilan, dan kepribadian idol itu sendiri. Bagi Sebagian penggemar menganggap kepribadian idol kpop menjadi daya Tarik utama yang memiliki nilai baik dan inspiratif. Lagu-lagu idol kpop juga memberikan kenyamanan secara emosional, sehingga Ketika penggemar memiliki suasana hati yang buruk para penggemar menjadikan mereka sebagai pelarian yang cukup efektif dalam mengembalikan suasana hati penggemar, terutama melalui penampilan dan konten yang sering ditampilkan oleh idol kpop yang memberikan energi positif serta kegembiraan bagi para penggemar. Dengan adanya komunitas penggemar kpop yang solid memberikan ruang bagi para penggemar untuk saling membagi cerita dan mempererat hubungan sosial, dan membantu mengurangi beban emosional melalui interaksi sesama penggemar.

Menurut Shella Andriani, keberadaan idol kpop memberikan dampak yang positif bagi para penggemar terutama pada lirik lagu, kepribadian idol, dan pesan-pesan motivasi yang disampaikan. Lirik lagu idol kpop yang memiliki makna mendalam sering kali mampu menjadi sumber kekuatan bagi penggemar terutama Ketika menghadapi tekanan, kelelahan, dan kesulitan Ketika menjalani keseharian penggemar. Keberadaan fandom kpop juga memberikan dukungan sosial yang signifikan dengan interaksi antar penggemar yang tercipta melalui komunitas dengan saling mendukung

berbagi cerita dan memberikan rasa kebersamaan dan kekeluargaan yang memberikan semangat dan menambah pengaruh positif kedalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Nayla Aurrahmadhani Ginting, ketertarikan terhadap idol kpop bukan hanya muncul melalui visual idol yang memukau tetapi juga didukung oleh tingkah laku mereka yang menarik serta bakat yang dimiliki oleh para idol. Kepribadian yang positif dan juga kemampuan idol kpop dalam berbagai bidang memberikan ketertarikan bagi para penggemar hingga mendorong para penggemar menjadikan para idol kpop sebagai panutan kearah hal yang positif dan memberikan motivasi untuk terus berkembang.

Menurut Peneliti yang menjadi pendorong mahasiswa untuk menjadikan idol kpop sebagai pelarian emosional yaitu dengan adanya tekanan terhadap akademik, ekspektasi keluarga, serta tuntutan sosial yang meningkatkan tingkat stress yang signifikan dalam kehidupan para mahasiswa. Dalam situasi ini, keberadaan idol kpop yang memberikan bantuan emosional melalui visual, music, penampilan, dan kepribadian para idol yang memberikan rasa nyaman, hiburan sekaligus menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk meredakan kecemasan dan ketegangan batin yang sedang dihadapi. Kerja keras, ketekunan serta pencapaian yang ditampilkan oleh idol kpop dapat memberikan inspirasi dan harapan yang memperkuat daya juang bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang sedang dijalani.

2. Bagaimana Proyeksi Perasaan Dan Konflik Batin Muncul Dalam Hubungan Mahasiswa Dengan Idol K-Pop

Proyeksi perasaan dan konflik batin dalam hubungan antara mahasiswa dengan idol K-Pop seringkali muncul karena adanya keterikatan emosional yang bersifat sepihak namun terasa nyata bagi mahasiswa. Mahasiswa, yang sedang berada dalam fase hidup yang penuh pencarian identitas, cenderung mengalihkan kebutuhan akan pengakuan, cinta, atau makna hidup kepada sosok idol yang mereka kagumi. Idol K-Pop menjadi cermin bagi keinginan atau harapan terdalam sebagai simbol ideal: cantik/tampan, sukses, dihargai maupun dicintai oleh banyak orang. ketika mahasiswa mulai memproyeksikan emosi dan impian pribadinya ke dalam sosok idol K-Pop, Dengan memunculkan khayalan bahwa idol K-Pop "mengerti akan dirinya" atau menjadi alasan utama bagi mahasiswa untuk semangat hidup. Namun, karena hubungan ini tidak dua arah, sering sekali timbul akan konflik batin. Di satu sisi, adanya kebahagiaan dan kenyamanan dalam "hubungan khayalan" ini, di sisi lain juga muncul kesadaran bahwa hubungan ini semu, dan idol K-Pop bahkan tidak tahu dia ada. Hal ini dapat memunculkan rasa hampa, kesepian, bahkan rasa bersalah karena merasa terlalu larut dalam khayalan yang telah dibuatnya.

Konflik batin lainnya bisa terjadi saat kenyataan tidak sesuai akan harapan Mahasiswa, banyak contoh yang masih saat ini menjadi perdebatan yaitu Ketika idolanya tengah menjalani hubungan didunia nyata atau menunjukkan sisi yang sangat tidak sesuai dengan harapannya, Sehingga Mahasiswa yang sudah menaruh banyak harapan emosional sering sekali merasa kecewa bahkan dikhianati, bahkan yang secara nyata bahwa idolanya tidak memiliki hubungan terikat padanya dan hanya memiliki hubungan sebatas antar pengagum atau secara garis besarnya penggemar. Hubungan ini yang memiliki zona kenyataan dan khayalan, dengan proyeksi perasaan sebagai penghiburan semata tetapi juga dapat menimbulkan emosional yang tidak disadari Mahasiswa akan batasannya.

Menurut Nasywa Ibtisamah Khairunnisa, penggemar idol kpop sering memproyeksikan perasaannya melalui idol kpop yang mereka kagumi. Seperti contoh

sosok idol kpop mark lee yang dipandang sebagai pribadi yang sempurna, pekerja keras, berbakat, dan mampu memberikan inspirasi. Penggemar yang memproyeksikan perasaan yang berkembang ke dalam bentuk kekaguman yang mendalam, keterikatan emosional, hingga perasaan cinta meskipun tanpa adanya hubungan secara langsung. idol kpop bukan hanya menjadi figure hiburan tetapi juga memberikan pengaruh emosional yang kuat bagi penggemar.

Menurut Shella Andriani, penggemar memandang idol kpop sebagai sosok yang sempurna, berbakat, dan penuh kasih sayang. Serta perjuangan para idol kpop dalam meraih impian sejak usia muda yang menjadi sumber inspirasi bagi para penggemar untuk tetap berusaha dan berjuang dalam kehidupannya, meskipun penggemar merasa memiliki keterbatasan dan kekurangan bakat tetapi itu bukan menjadi penghalang bagi penggemar untuk terus meraih impiannya. Kata-kata penyemangat yang sering diutarakan oleh idol kpop juga memberikan dorongan yang positif serta motivasi yang kuat, idol kpop tidak hanya menjadi hiburan tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan semangat bagi para penggemar.

Menurut Nayla Aurrahmadhani Ginting, para penggemar menjadikan idol kpop sebagai sarana pelarian saat mengalami kelelahan akibat aktivitas belajar, sehingga dengan kehadiran idol kpop yang memiliki sifat yang unik, tingkah lucu, dan random memberikan hiburan yang menenangkan dan mengurangi rasa stress dan jenuh yang dihadapi para penggemar. Melalui konten-konten yang diberikan oleh idol kpop memberikan rasa terhibur dan Kembali semangat sehingga menjadi media relaksasi sekaligus penyemangat dalam menjalani keseharian. Proyeksi perasaan penggemar terhadap idol kpop menjadi upaya manusia untuk mencari sumber penguatan diri serta motivasi ditengah tekanan masa kuliah.

Menurut Peneliti kesimpulan yang didapat yaitu Dalam hubungan mahasiswa dengan Idol K-Pop, Proyeksi perasaan dan konflik batin muncul ketika Mahasiswa memindahkan keinginan, harapan, atau kebutuhan emosional mereka kepada Idol sebagai objek ideal. Idol sering dipandang sebagai sosok yang sempurna, penyemangat, dan pelarian dari tekanan hidup sehari-hari. Melalui proyeksi ini, Mahasiswa merasa mendapatkan dukungan emosional, penghiburan, atau bahkan perasaan "dimengerti" tanpa harus menghadapi risiko hubungan nyata. Namun, proyeksi ini dapat menimbulkan konflik batin ketika mahasiswa menyadari bahwa kenyataan berbeda dari fantasi yang mereka ciptakan. Ketidaksihinggaan antara harapan ideal terhadap Idol dengan kenyataan yang ada dapat memicu perasaan kecewa, sedih, cemas, atau bahkan frustrasi. Konflik batin juga dapat muncul ketika mahasiswa merasa bersalah karena terlalu larut dalam dunia Idol, hingga mengabaikan tanggung jawab akademik atau hubungan sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari batas antara fantasi dan kenyataan, Serta menjaga keseimbangan emosional agar kekaguman terhadap Idol tetap menjadi hiburan positif tanpa menimbulkan dampak psikologis yang merugikan.

3. Sejauh Mana Fantasi Terhadap Idol K-Pop Memengaruhi Cara Mahasiswa Memandang Kenyataan

Fantasi terhadap idol K-Pop sangat memengaruhi cara mahasiswa memandang kenyataan, terutama ketika kehidupan sehari-hari terasa berat, membosankan, atau tidak memuaskan. Dalam kondisi seperti itu, fantasi menjadi ruang pelarian yang nyaman tempat di mana semuanya terasa mungkin, indah, dan terkendali. Idol K-Pop, yang memiliki citra sempurna yang dibentuk oleh industri hiburan, menjadi objek idealisasi bagi mahasiswa dengan wajah menarik, sikap ramah, kerja keras, dan kehidupan yang tampak gemerlap. Masalah yang

muncul ketika fantasi mulai mengaburkan batas antara kenyataan dan keinginan. Mahasiswa bisa mulai membandingkan dirinya, hubungannya, bahkan masa depannya dengan standar yang mahasiswa bentuk dari dunia idol, yang sebenarnya direkayasa ataupun ciptaan dari Agensi yang dinaungin oleh Idol tersebut untuk menjadi konsumsi publik. Ini bisa menimbulkan rasa tidak puas terhadap kehidupan mahasiswa itu sendiri, munculnya ekspektasi yang tak sesuai dengan kenyataan, atau bahkan ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang sehat di dunia nyata karena terlalu terpaku pada gambaran "sempurna" dalam fantasinya.

Mahasiswa yang terlalu larut dalam dunia fanservice dan konten-konten yang dirancang untuk membuat penggemar merasa dekat secara emosional dengan idolnya bisa menyebabkan atau memunculkan semacam emosional dissonance/ merasakan emosi tetapi harus menampilkan emosi yang berbeda dari luar sehingga membentuk ketegangan batin akan perasaan asli dan ekspresi yang ditunjukkannya. Ketika Mahasiswa merasa idolnya mengenalnya dan memiliki rasa ikatan ini dapat mempengaruhi cara Mahasiswa untuk membangun hubungannya secara nyata, dan hanya akan lebih tertarik pada interaksi secara digital dan khayalannya terhadap hubungan dengan sang Idola. Fantasi dapat memberikan kenyamanan dan juga inspirasi bagi Mahasiswa dengan menjadikannya sebagai pegangan utama dalam memahami dunia serta menjauhkan Mahasiswa dari kenyataan yang sebenarnya yang harus dihadapi dan dijalani oleh setiap Mahasiswa.

Menurut Nasywa Ibtisamah Khairunnisa, fantasi bayangan kerap muncul pada penggemar kpop, yang dimana para penggemar berkhayal dapat menjadi seperti idol mereka atau membayangkan adanya hubungan khusus antara dirinya dan idol kpop. Meskipun pada realitanya hal tersebut tidak dapat terjadi, penggemar menyadari bahwa idol yang dikaguminya mungkin bahwa tidak mengetahui keberadaan penggemar. Meskipun hanya dalam bentuk khayalan, proyeksi semacam ini menjadi bagian dari para penggemar untuk membangun kedekatan emosional dengan idol, meskipun tetap disertai dengan kesadaran akan batas dan realitas dan fantasi.

Menurut Shella Andriani, dalam fantasi dan khayalan mendorong penggemar untuk mengembangkan minat dan keterampilan baru, serta keinginan untuk belajar lebih giat dengan memunculkan sebagai bentuk motivasi agar dapat lebih dekat dengan idol yang dikagumi. Penggemar juga menyalurkan kegiatan kreativitasnya melalui pengeditan foto dan video sebagai bentuk ekspresi diri di media sosial. Ketertarikan terhadap idol kpop tidak hanya sekedar hiburan, tetapi juga menjadi pendorong bagi penggemar untuk mengembangkan kemampuan, kreativitas, serta motivasi kehidupan penggemar.

Menurut Nayla Aurrahmadhani Ginting, penggemar menyadari adanya perbedaan nyata antara dirinya dengan idol yang dikagumi, meskipun muncul rasa kagum dan ketertarikan muncul ketika penggemar hanya memandang idol yang diidolakannya serta menempatkan dirinya pada posisi penggemar. Kesadaran ini muncul dari pemahaman bahwa idol merupakan bagian dari fantasi visual yang memberikan hiburan dan kesenangan, namun harus tetap dibatasi oleh realitas yang membedakan kehidupan idolnya dengan kehidupannya sebagai penggemar.

Menurut Peneliti, Fantasi terhadap Idol K-Pop dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang kenyataan dalam berbagai tingkat, tergantung pada sejauh mana keterlibatan emosional dan kontrol diri masing-masing dari mahasiswa tersebut. Bagi sebagian mahasiswa, fantasi ini menjadi bentuk hiburan, motivasi, dan sumber inspirasi yang mendorong mereka untuk belajar, berkreasi, atau bergaul dengan sesama penggemar. Dalam hal ini, Fantasi tetap berada dalam kendali, tidak mengganggu pemahaman mereka terhadap realitas. Namun, Jika pada tingkat yang

berlebihan, fantasi dapat mengaburkan batas antara harapan dan kenyataan. Mahasiswa dapat terlalu larut dalam dunia imajinasi, membayangkan hubungan dekat yang tidak nyata dengan Idolnya, atau menganggap Idol sebagai figur yang ideal tanpa kekurangan. Akibatnya, mereka bisa mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa Idol adalah manusia biasa yang juga memiliki kehidupan pribadi, batasan, dan keterbatasan. Mahasiswa yang terlalu terikat pada fantasi ini dapat mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial di dunia nyata, menarik diri dari lingkungan, serta menurunkan kemampuan adaptasi terhadap masalah kehidupan yang sebenarnya. Oleh karena itu, Penting bagi mahasiswa untuk tetap memiliki kesadaran kritis bahwa fantasi hanyalah bagian dari hiburan, sementara kehidupan nyata menuntut kemampuan adaptasi, interaksi sosial yang sehat, dan pengembangan diri sendiri secara nyata.

4. Apa Dampak Psikologis Dari Keterikatan Emosional Yang Berlebihan Terhadap Idol K-Pop

Keterikatan emosional yang berlebihan terhadap idol K-Pop bisa membawa dampak psikologis yang cukup sulit bagi mahasiswa, karena keterikatan emosional bukan hanya sekedar rasa suka biasa, tapi sering kali sudah menyentuh aspek identitas, harga diri, dan cara seseorang menghadapi kenyataan. Salah satu dampak utamanya yaitu ketergantungan emosional. Idol menjadi sumber utama kenyamanan, motivasi, bahkan pelarian dari stress. Ketika masalah terjadi terusmenerus, mahasiswa bisa kehilangan kemampuan untuk mengelola emosinya secara mandiri. Ia jadi lebih mudah cemas atau merasa hampa saat tidak mendapatkan update dari idol-nya, seperti video baru, foto, atau berita.

Dampak lainnya adalah distorsi realitas. Mahasiswa bisa mulai melihat dunia melalui "kaca mata fandom" dengan membandingkan orang di sekitarnya dengan Idol, Berharap hubungan yang Mahasiswa bangun semirip mungkin dengan interaksi imajinatif yang mahasiswa itu sendiri miliki dengan sang idol. Ini bisa menimbulkan kekecewaan, rasa tidak puas terhadap kehidupan nyata, bahkan rasa terasing dari lingkungan sosial karena merasa "tidak ada yang mengerti dirinya seperti Idol mengerti mereka". Dalam jangka panjang, keterikatan ini juga bisa memengaruhi harga diri. Karena idol sering diposisikan sebagai sosok yang sangat ideal dan bertalenta. Mahasiswa bisa merasa dirinya tidak cukup baik, tidak menarik, atau tidak sukses. Alih-alih jadi termotivasi, yang muncul justru rasa minder dan frustrasi karena standar yang dibuat oleh idol K-Pop dengan dibandingkan berasal dari citra publik yang dibentuk dengan sangat sempurna. Keterikatan berlebihan bisa menurunkan kemampuan membentuk relasi nyata. Emosi yang seharusnya dialami dalam interaksi sosial nyata malah "dihabiskan" untuk hubungan satu arah yang semu. Sehingga mengakibatkan mahasiswa bisa merasa semakin kesepian, walau seolah selalu "dekat" dengan Idol lewat media sosial. Keterikatan ini bisa memberikan kenyamanan sesaat, tapi jika tidak disadari batasnya, justru bisa memperburuk kesehatan mental dan kualitas hubungan dalam kehidupan nyata. Menurut Nasywa Ibtisamah Khairunnisa, beberapa penggemar yang mengalami ketergantungan emosional terhadap idol kpop, yang dimana mereka menggantungkan dukungan dan semangat hidup pada sosok idol yang dikaguminya. Dukungan emosional yang diberikan idol melalui lagu kata-kata penyemangat, dan konten hiburan menjadi sumber pengutan diri bagi para penggemar. Ketergantungan emosional yang berlebihan dapat memberikan dampak sosial bagi para penggemar seperti berkurangnya interaksi sosial didunia nyata. Terlalu fokus pada dunia kpop membuat Sebagian penggemar menjadi kurang bergaul dan jarang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan

masyarakat disekitar penggemar tersebut.

Menurut Shella Andriani, idol kpop memberikan dampak yang positif sebagai sumber inspiratif dan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui keikutsertaan berada didalam fandom penggemar dapat merasa terhubung dan menjalani hubungan sosial dengan orang-orang yang memiliki latarbelakang yang memiliki minat yang sama sehingga memiliki rasa saling mendukung. Dengan mendengarkan lagu ataupun melihat video dapat membuat penggemar merasa lebih baik katas permasalahan hidup yang dialaminya walaupun masalah tersebut tidak sepenuhnya hilang. Penggemar juga merasakan dampak negative saat idol yang dikaguminya sedang menjalani wajib militer atau midol kpop tidak memperpanjang kontrak dengan agensi, atau melihat perjuangan mereka selama meraih cita-citanya. Situasi ini dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendalam karena para penggemar memiliki keterikatan emosional dengan perjalanan karier idol yang mereka kagumi.

Menurut Nayla Aurrahmadhani Ginting, keterikatan yang berlebihan terhadap idol kpop dapat memicu timbulnya obsesi yang berlebihan pada Sebagian penggemar. Obsesi yang mendorong munculnya fantasi yang tidak realistis, hingga dapat berpotensi mendorong penggemar untuk melakukan Tindakan-tindakan yang negative terhadap idolnya. Tetapi juga mencerminkan ketidakseimbangan emosi dari penggemar yang tidak mampu mengelola Batasan antara kekaguman dan perilaku yang sehat dalam mengidolakan idol kpop.

Menurut Peneliti, Dampak psikologis dari keterikatan emosional yang berlebihan terhadap idol K-Pop dapat menyebabkan Keterikatan emosional yang berlebihan hingga menimbulkan ketergantungan psikologis, di mana penggemar menjadikan Idol sebagai sumber utama dukungan emosional. Hal ini bisa membuat penggemar terlalu mengandalkan idol untuk merasa bahagia, termotivasi, atau merasa diterima, Sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk mengelola emosi secara mandiri. Jika kondisi ini terus berlanjut, Penggemar dapat mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial di dunia nyata karena lebih sibuk dengan aktivitas fandom, sehingga kehidupan sosialnya menjadi sempit dan kurang seimbang. keterikatan yang berlebihan juga dapat memicu obsesi yang tidak sehat, Seperti keinginan untuk selalu mengetahui semua aktivitas Idol, rasa cemburu berlebihan, bahkan perilaku ekstrem seperti menguntit atau mengirimkan ancaman. Obsesi ini berisiko menimbulkan kecemasan, stres, hingga gangguan psikologis seperti depresi bila ekspektasi yang dihayalkan tidak sesuai dengan kenyataan. Jika masih dalam batas yang wajar, Keterikatan emosional ini juga bisa memberikan dampak positif seperti meningkatkan motivasi, memberikan hiburan, serta memperluas jaringan sosial dengan sesama penggemar. Penting bagi penggemar untuk menjaga keseimbangan antara mengagumi idol dengan tetap menjalani kehidupan sosial yang sehat dan realistis.

5. Apa Solusi Yang Efektif Untuk Meminimalkan Dampak Dunia Khayalan Kpop Dalam Peran Dikalangan Mahasiswa

Dunia hiburan K-Pop saat ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan banyak mahasiswa. Kehadiran idol-idol K-Pop tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga mempengaruhi aspek emosional, sosial, hingga cara pandang penggemarnya. Banyak mahasiswa yang menjadikan idol sebagai sumber inspirasi, motivasi, bahkan tempat pelarian dari tekanan akademik maupun masalah pribadi. Namun, di sisi lain, keterlibatan yang berlebihan dalam dunia khayalan K-Pop dapat menimbulkan dampak negatif, seperti ketergantungan emosional, penurunan interaksi sosial di dunia nyata, hingga munculnya obsesi yang tidak sehat. Oleh karena itu,

diperlukan solusi yang efektif agar mahasiswa tetap dapat menikmati K-Pop secara sehat tanpa mengganggu keseimbangannya.

Untuk meminimalkan dampak dunia khayalan terhadap idol kpop dikalangan mahasiswa terdapat beberapa solusi yang efektif yaitu Pertama, penting untuk meningkatkan kesadaran diri agar mahasiswa mampu mengendalikan diri terhadap batas antara kekaguman yang wajar dan keterikatan yang berlebihan, sehingga tidak terjebak pada khayalan yang tidak realistis. Kedua, manajemen waktu yang seimbang juga diperlukan, yaitu dengan mengatur waktu secara bijak antara mengkonsumsi konten kpop, aktivitas belajar, dan kegiatan sosial sehingga semua aspek kehidupan tetap terjaga dengan baik. Ketiga, peningkatan literasi media menjadi kunci, dengan memberikan pemahaman tentang bagaimana industry kpop secara professional membentuk citra idol, agar mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh ilusi kesempurnaan yang ditampilkan. Mahasiswa juga perlu didorong untuk mengembangkan aktivitas sosial didunia nyata dengan aktif dalam kegiatan organisasi kampus, komunitas sosial, ataupun kegiatan positif yang lain. Kekaguman terhadap idol kpop dapat dialihkan dengan cara yang positif dengan menyalurkan kedalam pengembangan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dunia khayalan K-Pop memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dinamika psikis mahasiswa, khususnya dalam pembentukan peran dan identitas diri. Melalui pendekatan teori fungsi-fungsi psikis Carl Gustav Jung, ditemukan bahwa aspek bayangan (*shadow*) muncul dalam bentuk identifikasi berlebihan terhadap idola, yang mencerminkan sisi tak disadari dari diri mahasiswa. Sementara itu, fantasi berfungsi sebagai pelarian psikologis dari tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi sehari-hari. Keterlibatan dalam dunia K-Pop tidak hanya mencerminkan minat terhadap hiburan populer, tetapi juga berperan sebagai ruang proyeksi dan kompensasi atas konflik internal maupun eksternal.

Idol K-Pop bukan hanya sekadar figur hiburan, tetapi juga menjadi wadah penyaluran perasaan tersembunyi di kalangan mahasiswa—seperti kesepian, kebutuhan untuk dicintai, atau keinginan akan pengakuan. Melalui idol, mahasiswa menemukan ruang aman untuk melarikan diri dari tekanan realitas, dan membangun dunia fantasi yang terasa lebih menyenangkan dibanding dunia nyata. Namun, ketika keterikatan ini menjadi terlalu dalam, batas antara khayalan dan kenyataan mulai kabur. Hal ini dapat memunculkan konflik batin, ketidakseimbangan emosional, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang nyata. Perasaan yang tidak tersalurkan secara sehat cenderung diproyeksikan ke dalam hubungan satu arah dengan idol, yang pada akhirnya bisa menimbulkan kekecewaan atau rasa hampa.

Dunia khayalan yang dibangun melalui budaya K-Pop, meskipun memberi kenyamanan emosional dan rasa keterhubungan, juga dapat mendorong terbentuknya identitas semu yang berpotensi menjauhkan individu dari realitas sosial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran reflektif dalam mengelola keterlibatan mereka terhadap budaya populer agar tidak terjebak dalam proyeksi dan identifikasi yang berlebihan. Kesadaran akan fungsi-fungsi psikis ini diharapkan mampu membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis dalam menjalani peran sosialnya secara sehat dan utuh.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya K, A. (2019). *Fantasi memori sebagai ide penciptaan seni lukis* (Tugas akhir,

- Program Studi Seni Rupa Murni, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Endah. (2014, Oktober 19). *Psikologi umum*. Endah Endaho. <https://endahendaho.wordpress.com/2014/10/19/psikologi-umum/>.
- Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi. (2020). *Ringkasan materi psikologi pendidikan semester pendek 2020*.
- Ismail, W. (2007). Belajar sebagai suatu proses aktivitas kognitif. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(1), 83–94.
- Masita, H. (n.d.). *13 fungsi fantasi dalam psikologi*. DosenPsikologi.com. Diakses pada 24 Juni 2025, dari <https://dosenpsikologi.com/fungsi-fantasi>.
- Mikayla, A. (n.d.). *Bayang bayang*. Scribd. Diakses pada 24 Juni 2025, dari <https://www.scribd.com/document/437465964/Bayangan>.
- Neuis, D. (2017, Desember 26). *Bayangan dan fantasi*. Ne. <https://neuis.wordpress.com/2017/12/26/bayangan-dan-fantasi/>.
- Thahir, A. (2014). *Psikologi belajar: Buku pengantar dalam memahami psikologi belajar*. Bandar Lampung: LP2M UIN Raden Intan Lampung.