

K-Pop sebagai Mekanisme Regulasi Emosi pada Remaja

(1)*Benedicta Audrey Putri Trisnadewi, (2)Shofwatun Amaliyah

(1) (2) Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora,
Universitas Nasional Karangturi Semarang
Email: dictaudrey@gmail.com

ABSTRACT

The K-Pop phenomenon has become an important part of the lives of adolescents in various countries, including Indonesia. Music, concerts, and fandom activities not only serve as entertainment but can also be interpreted as one form of emotional regulation mechanism. This study aims to systematically review the role of K-Pop in supporting adolescent mental health, particularly through the Process Model of Emotion Regulation framework developed by Gross. The study found that adolescents' involvement in K-Pop is closely related to five emotion regulation strategies: situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change, and response modulation. Activities such as listening to K-Pop music, attending concerts, watching online contents, and interacting within fandom communities have been shown to help adolescents divert their attention from stress, build cognitive reinterpretations of negative experiences, and channel emotions adaptively. K-Pop can serve as a significant tool in supporting adolescent mental health, though parental guidance, educator support, and a balanced social environment remain essential to ensure its use is balanced.

Keywords: adolescents, emotion regulation, K-Pop, mental health

PENDAHULUAN

Kesadaran mengenai kesehatan mental sedang menjadi isu yang disorot oleh banyak pihak, terutama kesehatan mental pada remaja. Kesehatan mental remaja mendapatkan perhatian khusus karena remaja rentan merasa tertekan, cemas maupun stres sebagai akibat dari perubahan-perubahan yang mereka alami, seperti perubahan fisik, lingkungan sosial dan persepsi diri (Galderisi et al., 2015; Shu, 2022). Kondisi ini menyebabkan remaja rentan terhadap masalah-masalah kesehatan mental. WHO melaporkan sekitar 1 dari 7 individu usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, di mana depresi dan kecemasan menjadi permasalahan utama pada kelompok usia ini (World Health Organization, 2024). Bunuh diri juga berada di posisi tinggi sebagai penyebab kematian pada usia muda. Di Indonesia, Survey Kesehatan Indonesia menunjukkan proporsi depresi terbesar terdapat pada kelompok 15–24 tahun yang perlu mendapat perhatian kebijakan dan intervensi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hal ini menunjukkan adanya urgensi untuk melakukan pemantauan dan promosi kesehatan mental pada remaja.

Isu-isu kesehatan mental pada remaja dapat dicegah melalui strategi promotif dan preventif sejak dini, seperti peningkatan literasi mental, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan psikologis. Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merujuk pada proses bagaimana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman serta ekspresi emosi (McRae & Gross, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan yang baik untuk meregulasi emosi dapat terhindar dari munculnya gejala-gejala kesehatan mental yang dapat didiagnosa secara klinis pada saat dewasa (Klein et al., 2022). Oleh karena itu, memperkuat kemampuan regulasi emosi dapat menjadi landasan strategis yang penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental remaja.

Salah satu teori regulasi emosi yang paling terkenal adalah model regulasi emosi menurut James Gross. *Process Model of Emotion Regulation* memetakan lima strategi utama untuk meregulasi emosi berdasarkan situasi saat seseorang merasakan emosi (Gross, 1998, 2002). Kelima strategi tersebut yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, serta *response modulation* (Gross, 1998). Gross menekankan bahwa strategi yang dilakukan pada tahap awal cenderung menghasilkan dampak adaptif terhadap kesehatan mental, sementara strategi pada tahap akhir seringkali dikaitkan dengan konsekuensi negatif, termasuk meningkatnya stres fisiologis dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Gross & Ford, 2023; Gross & John, 2003). Model ini menjadi kerangka konseptual utama dalam penelitian mengenai bagaimana individu, termasuk remaja, mengelola emosi dalam berbagai konteks kehidupan.

Di sisi lain, gelombang Korea (Hallyu), khususnya K-Pop, telah menjadi fenomena global yang membentuk preferensi musik, gaya hidup, serta pola interaksi digital remaja masa kini (Zaini, 2023). Fandom K-Pop pun semakin “terplatformisasi” melalui ekosistem aplikasi, seperti Weverse, TikTok, Instagram dan X, yang memfasilitasi kedekatan antara idola dengan penggemar serta adanya aktivitas komunitas dengan intensitas tinggi (James, 2025). Transformasi ini kemudian mengubah cara remaja mengalami musik sekaligus membentuk identitas diri dan mengelola emosi sehari-hari. Remaja sering menggunakan K-Pop sebagai sarana regulasi emosi yang dianggap efektif, terutama dalam menghadapi stres, kelelahan, atau tekanan sosial. Studi kualitatif yang dilakukan pada penggemar K-Pop menemukan bahwa K-Pop menjadi tempat yang nyaman di mana mereka merasa

rileks dan kembali bahagia ketika mengalami tekanan, yaitu melalui musik yang dihasilkan oleh artis favorit mereka dan aktivitas fandom yang menyediakan pelarian emosional yang dipandang menenangkan (Amalia et al., 2024). Selain itu, remaja juga mengidentifikasi K-Pop sebagai mekanisme pelampiasan stres, pelarian emosional, hingga pembersihan batin melalui lirik lagu, suasana, dan rasa keterikatan komunitas penggemar yang membantu remaja dalam menghadapi tekanan akademik, harapan keluarga, dan norma sosial (Lou, 2024).

Dukungan sosial dan relasi emosional yang terbentuk dalam fandom K-Pop turut memperkuat fungsinya dalam meregulasi emosi remaja. Komunitas daring penggemar memberikan ruang bagi remaja untuk merasa terhubung, didengar, dan diterima, sehingga turut memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka serta memberikan *sense of virtual community* (Dewi & Puspita, 2024; Fauziyah et al., 2024; Kim et al., 2023). Selain itu, penggemar K-Pop juga tidak terhindar dari hubungan parasosial dengan idola, yaitu kondisi saat penggemar merasa dekat secara emosional secara satu arah kepada idola mereka (Hoffner & Bond, 2022). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa hubungan parasosial dapat menumbuhkan rasa memiliki dan vitalitas pada remaja (Angela, 2024). Dengan demikian, baik aspek musik K-Pop itu sendiri maupun dinamika komunitas fandom dan hubungan parasosial menjadi sarana yang dimanfaatkan remaja untuk menyeimbangkan kondisi emosional mereka.

Di Indonesia, populasi remaja yang besar dan penetrasi *platform* digital yang tinggi menjadikan K-Pop sarana regulasi emosi yang mudah diakses. Namun, belum adanya penelitian di lingkup Indonesia yang secara spesifik menganalisa mekanisme regulasi emosi berdasarkan Gross saat mengonsumsi K-Pop pada remaja menyebabkan adanya kesenjangan pengetahuan. Selain itu, aspek komunitas daring dari fandom dan hubungan parasosial belum banyak diintegrasikan dalam satu model empiris terkait regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisa bagaimana K-Pop dapat menjadi media regulasi emosi berdasarkan model regulasi emosi Gross. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap regulasi emosi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu penelusuran penelitian dengan studi pustaka terhadap berbagai jurnal, buku ataupun artikel lainnya untuk menghasilkan suatu tulisan lain mengenai satu topik tertentu (Marzali, 2016). Topik

yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah model regulasi emosi menurut Gross dan K-Pop, mencakup aspek konsumsi musik, komunitas fandom dan hubungan parasosial. Data dalam penelitian ini menggunakan publikasi-publikasi sebelumnya yang diperoleh dari berbagai penerbit jurnal, seperti Elsevier, BMC Psychology, Wiley, dan SAGE Journals. Jumlah keseluruhan publikasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 17 publikasi. Kriteria inklusi dari publikasi yang digunakan yaitu: 1) penelitian membahas mengenai musik secara umum ataupun K-pop secara spesifik; 2) variabel musik atau K-Pop dikaitkan dengan aspek-aspek dari regulasi emosi; 3) ditulis dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris; dan 4) dapat diakses *full-text*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi emosi merujuk pada bagaimana individu berupaya memengaruhi jenis emosi yang mereka alami, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan (McRae & Gross, 2020). Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan psikologis yang berperan penting dalam kesehatan mental, adaptasi sosial, dan perkembangan identitas, terutama bagi remaja yang dihadapkan dengan perubahan biologis dan psikososial (Aldao et al., 2010; Gross, 2015). Model regulasi emosi yang paling berpengaruh adalah *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh Gross (1998, 2002). Model ini memandang regulasi emosi sebagai suatu proses dinamis yang dapat dilakukan pada berbagai kondisi sesuai dengan respons emosi seseorang, mulai dari *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, hingga *response modulation* (Gross & Ford, 2023). Kerangka ini memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana remaja memanfaatkan berbagai bentuk aktivitas, termasuk media populer seperti musik, sebagai sarana untuk mengatur pengalaman emosional mereka.

K-Pop dan *Situation Selection*

Situation selection adalah strategi regulasi emosi di mana seseorang memilih untuk menghadapi atau menghindari situasi berdasarkan ekspektasi mereka terhadap emosi yang akan dirasakan (Gross & Ford, 2023). Remaja kerap menerapkan *situation selection* dengan mendekati konteks yang memicu afek positif, seperti memutar lagu tertentu saat akan belajar, sepulang sekolah, atau ketika merasa cemas. Remaja juga menggunakan musik untuk menghindari pemicu afek negatif, seperti keramaian yang mengganggu atau percakapan yang memicu ruminasi, dengan memakai *earphone* dan mendengarkan konten musik atau idola yang dianggap menenangkan (Loureiro et al.,

2024). Dalam model regulasi emosi Gross, langkah ini menentukan lintasan emosi berikutnya karena pemilihan situasi dapat mengarahkan pengalaman afektif sebelum respons emosi menguat. Penelitian sebelumnya menunjukkan mendengarkan musik dan menikmatinya, seperti bernyanyi maupun menari kecil, efektif meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan kesejahteraan, sehingga pemilihan paparan musik dapat menjadi strategi pencegahan stres yang bermakna pada remaja (Peters et al., 2024). Sebuah studi meta-analisis terbaru menegaskan bahwa praktik memilih paparan musik adalah jalur regulasi emosi yang relevan, terutama pada populasi muda (Chong et al., 2024).

Secara khusus pada K-Pop, remaja tidak hanya memilih lagu atau artis yang sesuai, seperti lagu bertema *empowerment* untuk memperbaiki suasana hati, tetapi juga memilih situasi sosial-digital yang menyertainya, seperti menonton *music video* atau *fancam* yang menyenangkan, masuk ke platform fandom, seperti Weverse, Instagram, dan TikTok, atau menggunakan *playlist* yang sudah dikurasi untuk kondisi-kondisi tertentu, seperti belajar, *commuting* atau saat sedih. Pilihan-pilihan ini berfungsi sebagai *gatekeeping* terhadap input emosional dengan cara mendorong afek positif dan rasa terhubung sekaligus menjauhkan diri dari pemicu distress. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fandom K-Pop berkorelasi dengan kebahagiaan dan niat mendengarkan, sehingga mengimplikasikan bahwa memilih untuk terlibat pada ekosistem K-Pop menjadi bagian dari strategi awal regulasi emosi pada remaja (Choi, 2024). Hal ini didukung dengan penelitian terbaru pada remaja yang menyoroti penggunaan musik untuk perbaikan suasana hati dan pengelolaan stres sehari-hari, memperkuat relevansi *situation selection* sebagai mekanisme kunci ketika remaja sengaja mengatur paparan K-Pop untuk memengaruhi emosi yang akan muncul (Fernández-Company et al., 2024).

K-Pop dan *Situation Modification*

Situation modification mengacu pada upaya individu untuk mengubah aspek dari situasi yang sedang berlangsung agar dampak emosionalnya lebih mudah diterima (Gross & Ford, 2023). Remaja yang menggemari K-Pop sering memodifikasi situasi mereka dengan menghadirkan unsur-unsur K-Pop untuk menyesuaikan kondisi emosional, seperti membuat situasi belajar yang menyenangkan dengan lagu K-pop yang sesuai dengan suasana hati saat belajar, memajang poster atau foto dari idola favorit mereka di dalam kamar untuk menciptakan atmosfer yang menenangkan,

maupun membeli *merchandise official* maupun *non-official* sebagai koleksi maupun pajangan. Musik, bila dipilih dan dihadirkan dengan sengaja dalam lingkungan remaja, dapat memfasilitasi regulasi emosi dan membangun rasa *belonging*, sekaligus memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka (Chen, 2023; Saarikallio, 2011). Dengan demikian, K-Pop dapat menjadi sarana untuk memodifikasi situasi sehari-hari agar lebih adaptif secara emosional.

Selain modifikasi fisik, remaja sering mengubah konteks sosial situasional melalui keterlibatan dalam fandom K-Pop, baik secara daring maupun luring. Keterlibatan dalam fandom secara luring berupa bergabung dalam *platform* komunitas seperti Weverse dan grup media sosial memungkinkan mereka merasakan koneksi sosial, komunitas, dan dukungan (Kim et al., 2023). Mendatangi konser idola mereka maupun berkumpul secara luring dengan teman-teman dalam satu fandom merupakan salah satu keterlibatan remaja dalam fandom K-Pop. Situasi tersebut menawarkan lingkungan yang meningkatkan suasana hati dengan musik, interaksi dengan sesama fans dan *live performance* sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menguatkan rasa *belonging* (Sharma, 2023; Trost et al., 2024). Hal ini menunjukkan K-Pop tidak hanya menjadi musik latar emosional, tetapi juga unsur situasional sosial yang aktif mengubah realitas emosional remaja sehingga menghasilkan situasi yang lebih suportif, adaptif, dan stabil secara psikologis.

K-Pop dan *Attention Deployment*

Attention deployment merupakan strategi regulasi emosi antecedent-focused yang memanfaatkan fokus perhatian untuk mengarahkan atau menjauhkan diri dari stimulus emosional (Gross & Ford, 2023). Sebagai contoh, ketika remaja mengalami kecemasan atau merasa suntuk, mereka dapat aktif memilih untuk menonton video musik K-Pop, fancam, atau konten visual lain yang ceria dan penuh energi, sehingga memungkinkan mereka untuk secara sadar mengalihkan perhatian dari kondisi stres. Penelitian menyatakan bahwa *attention deployment* dengan *distraction* terbukti dapat mengurangi intensitas emosional negatif secara signifikan melalui pergeseran fokus (Wadlinger & Isaacowitz, 2011). Penelitian lain menemukan bahwa mekanisme *attentional deployment* bekerja lebih awal dalam proses munculnya emosi, sehingga mencegah penggunaan strategi maladaptif seperti *suppression* ketika emosi sudah memuncak (Boelens et al., 2021; O'Bryan et al., 2017). Dengan demikian, aktivitas seperti menonton MV atau konten visual K-Pop berperan sebagai bentuk konkret

attention deployment yang membantu remaja untuk meredam emosi negatif lewat pengalihan perhatian yang adaptif. *Attention deployment* juga terhubung dengan kemampuan kontrol perhatian yang matang. Penelitian menunjukkan bahwa mengarahkan perhatian secara disengaja, seperti fokus pada elemen musik atau visual positif dari konten K-Pop, mengaktifkan wilayah fronto-parietal yang berperan dalam kontrol emosional, sedangkan menghindari stimulus emosional dengan *arousal* tinggi menurunkan aktivitas amigdala yang terkait dengan kecemasan atau ketegangan (Ferri et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang beralih menonton MV atau *fancam* sebagai bentuk *attentional deployment* bukan hanya mengalihkan fokus, tetapi juga secara neurologis membantu menurunkan reaktivitas emosional yang negatif. Paparan K-Pop sebagai media visual-musikal memberikan jalur efektif untuk mengelola emosi melalui perpaduan kontrol perhatian dan resonansi sensoris-emosional yang diwujudkan dalam konten K-Pop yang disukai.

K-Pop dan *Cognitive Change*

Cognitive change melibatkan upaya yang disadari untuk mengubah interpretasi terhadap situasi agar dampak emosionalnya lebih mudah diterima bagi individu tersebut (Gross & Ford, 2023). Remaja yang menggemari K-Pop sering menggunakan lirik lagu yang bertema harapan, *self-acceptance*, atau perjuangan sebagai media untuk menafsirkan ulang situasi stres atau konflik, seperti mengganti persepsi kegagalan sebagai kesempatan untuk bertumbuh setelah mengulangi mendengarkan lagu positif. Orang yang secara aktif menggunakan musik untuk memodifikasi suasana hati dan mengarahkan aktualisasi emosi merupakan pilar dari *cognitive reappraisal* yang menjadi salah satu metode untuk melakukan *cognitive change* (Peters et al., 2024; Troy et al., 2018).

Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dengan musik, seperti mendengarkan secara reflektif dan menyadari emosi yang muncul, memediasi hubungan antara *engagement* musik dan kesejahteraan bahwa kemampuan menyadari dan memahami emosi (*emotional awareness*) berperan sebagai jembatan antara pengalaman mendengarkan musik dan kesehatan mental yang lebih baik (Leung & Cheung, 2020). Melalui keterlibatan aktif dengan musik K-Pop, remaja akhirnya lebih mengandalkan strategi *cognitive reappraisal* untuk mengelola emosi-emosi yang mereka alami dan meninggalkan strategi regulasi emosi yang maladaptif (Sharma, 2023). Dengan demikian, K-Pop tidak hanya menjadi

stimulus afektif pasif, tetapi juga medium alami bagi remaja untuk melakukan *reappraisal* yang mendukung regulasi emosional adaptif secara kognitif.

K-Pop dan Response Modulation

Response modulation adalah strategi regulasi emosi yang diterapkan saat respons emosi sudah muncul berupa upaya mengubah ekspresi emosional, baik secara perilaku maupun fisiologis (Gross & Ford, 2023). Remaja yang menggemari K-Pop bukan hanya menjadi pendengar pasif, melainkan terlibat aktif, seperti bernyanyi, melakukan *dance cover* maupun TikTok *challenge*, atau tepuk tangan dan menyanyi bersama dalam konser atau sesi *streaming*. Penelitian oleh Trost et al. (2024) menunjukkan bahwa musik *live* mengaktifasi jaringan afektif otak secara lebih kuat dibanding musik rekaman, dengan amigdala berperan penting dalam memediasi intensitas emosional. Hal ini menegaskan bahwa kehadiran remaja dalam konser K-Pop dapat memodifikasi reaksi emosional melalui pengalaman bersama yang menstimulasi otak afektif secara mendalam. Selain itu, meta analisis oleh Pizarro et al., (2022) menemukan bahwa pengalaman kolektif seperti konser memunculkan *collective effervescence* atau sinkronisasi emosional yang berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, konser K-Pop dapat dipahami sebagai bentuk *response modulation* yang secara efektif mengubah kualitas respons emosional remaja melalui pengalaman sosial dan fisiologis yang mendalam.

Selain itu, aktivitas seperti menari mengikuti koreografi K-Pop atau bernyanyi bersama teman sebaya juga memiliki potensi dalam memodulasi respons fisiologis, terutama pada sistem saraf otonom. Penelitian oleh Kulinski et al. (2022) menemukan bahwa musik dapat memengaruhi respons kardiovaskular seperti denyut jantung dan variabilitas detak jantung (HRV), yang terkait erat dengan regulasi emosi adaptif. Aktivitas fisik yang menyertai musik K-Pop, misalnya menari, dapat meningkatkan pelepasan hormon seperti endorfin dan oksitosin, sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, pengalaman emosional yang terbentuk dalam konteks musik bersama dapat memperkuat rasa keterhubungan sosial, yang menjadi salah satu faktor protektif terhadap distress psikologis (Pizarro et al., 2022). Dengan demikian, keterlibatan aktif dalam aktivitas K-Pop tidak hanya meregulasi emosi secara psikologis, tetapi juga menimbulkan perubahan fisiologis nyata yang memperkuat efektivitas strategi *response modulation*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Keterlibatan remaja dalam aktivitas K-Pop dapat dipahami sebagai bentuk penerapan strategi regulasi emosi sesuai dengan model Gross, yaitu mencakup *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change*, hingga *response modulation*. Remaja dapat memanfaatkan K-Pop bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk menyeleksi lingkungan emosional, memodifikasi pengalaman sosial, mengalihkan perhatian dari stres, membingkai ulang pengalaman secara kognitif, serta menyalurkan emosi melalui ekspresi fisiologis dan perilaku. Musik K-Pop dan aktivitas yang terkait mampu menghasilkan dampak psikologis dan fisiologis yang signifikan, seperti peningkatan suasana hati, pengurangan stres, serta penguatan keterhubungan sosial. Dengan demikian, K-Pop dapat berperan sebagai sarana yang efektif dalam mendukung regulasi emosi adaptif, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan mental penggemarnya terutama di kalangan remaja.

Remaja yang menggemari K-pop disarankan untuk dapat lebih *mindful* dalam memanfaatkan K-Pop sebagai sarana regulasi emosi secara adaptif, misalnya menyeimbangkan konsumsi musik dan aktivitas fandom dengan kegiatan positif lainnya. Orang tua dan pendidik diharapkan dapat lebih memahami peran K-Pop dalam kehidupan emosional remaja, sehingga tidak sekadar memandangnya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media potensial untuk mendukung kesehatan mental dan pembentukan identitas positif pada remaja. Selain itu, pihak sekolah dan lembaga pendidikan dapat mengintegrasikan pemanfaatan musik, salah satunya K-Pop, ke dalam program pengembangan keterampilan sosial-emosional. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh perbedaan strategi regulasi emosi melalui K-Pop berdasarkan faktor budaya, gender, maupun tingkat keterlibatan fandom, sehingga pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kaitan K-Pop dengan regulasi emosi dapat diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amalia, N. R., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. (2024). Emotion Focused Coping pada Penggemar K-Pop yang Fanatik. *Comit: Communication, Information and Technology Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.47467/comit.v2i2.4722>

- Angela, L. (2024). From Screens to Souls: Parasocial Relationship, Belongingness, and Zest for Life Among Emerging Adulthood K-pop Fans. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2024 Official Conference Proceedings*, 203–215. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2024.18>
- Boelens, E., Van Beveren, M.-L., De Raedt, R., Verbeken, S., & Braet, C. (2021). Are Emotion Regulation Strategies Associated With Visual Attentional Breadth for Emotional Information in Youth? *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637436>
- Chen, L. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Choi, H. (2024). Do K-Pop Consumers' Fandom Activities Affect Their Happiness, Listening Intention, and Loyalty? *Behavioral Sciences*, 14(12), 1136. <https://doi.org/10.3390/bs14121136>
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Dewi, W. P., & Puspita, W. D. (2024). A Descriptive Study on Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help among Emerging Adults in a K-pop Fan Community. *Developmental and Clinical Psychology*, 5(1), 41–55. <https://doi.org/10.15294/dcp.v5i1.6207>
- Fauziyah, L. N., Widiana, H. S., & Widyowati, A. (2024). Loneliness and psychological well-being among adolescents K-Pop fans. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 6(2), 159. <https://doi.org/10.12928/empathy.v6i2.26151>
- Fernández-Company, J. F., García-Rodríguez, M., & Gamella González, D. J. (2024). Regulación del estado de ánimo a través de la música en la adolescencia. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–18. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1363>
- Ferri, J., Schmidt, J., Hajcak, G., & Canli, T. (2016). Emotion regulation and amygdala-precuneus connectivity: Focusing on attentional deployment. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 16(6), 991–1002. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0447-y>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/WPS.20231>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2023). *Handbook of Emotion Regulation* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>
- James, S. (2025). Affective Participation From the In-Between: The Platformization of K-Pop Fandom. *Social Media + Society*, 11(2). <https://doi.org/10.1177/20563051251351390>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*.
- 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), 897. <https://doi.org/10.3390/bs13110897>
- Klein, R. J., Nguyen, N. D., Gyorda, J. A., & Jacobson, N. C. (2022). Adolescent Emotion Regulation and Future Psychopathology: A Prospective Transdiagnostic Analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 32(4), 1592–1611. <https://doi.org/10.1111/jora.12743>
- Kulinski, J., Ofori, E. K., Visotcky, A., Smith, A., Sparapani, R., & Fleg, J. L. (2022). Effects of music on the cardiovascular system. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 32(6), 390–398. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2021.06.004>
- Leung, M. C., & Cheung, R. Y. M. (2020). Music engagement and well-being in Chinese adolescents: Emotional awareness, positive emotions, and negative emotions as mediating processes. *Psychology of Music*, 48(1), 105–119. <https://doi.org/10.1177/0305735618786421>
- Lou, R. S. (2024). K-Pop as a Stress-Relief Mechanism Exploring Its Emotional Impact on Filipino Youth. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(12), 1–10. <https://doi.org/10.56397/JRSSH.2024.12.01>

- Loureiro, C., Van der Meulen, K., & Del Barrio, C. (2024). Why I listen to music: Emotion regulation and identity construction through music in mid-adolescence. *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 60, 145–168. <https://doi.org/10.5944/empiria.60.2024.39285>
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*, 1(2), 27–36.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- O'Bryan, E. M., Kraemer, K. M., Johnson, A. L., McLeish, A. C., & McLaughlin, L. E. (2017). Examining the role of attentional control in terms of specific emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 108, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.015>
- Peters, V., Bissonnette, J., Nadeau, D., Gauthier-Légaré, A., & Noël, M.-A. (2024). The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 52(5), 548–568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>
- Pizarro, J. J., Zumeta, L. N., Bouchat, P., Włodarczyk, A., Rimé, B., Basabe, N., Amutio, A., & Páez, D. (2022). Emotional processes, collective behavior, and social movements: A meta-analytic review of collective effervescence outcomes during collective gatherings and demonstrations. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.974683>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Sharma, M. (2023). Effect of KPOP Music on the Individuals' Anxiety Symptoms and Emotional Regulation. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.25215/1101.076>
- Shu, S. (2022, March 28). *Mental Health Awareness: Its Significance and Impact on Teenagers*. Voices of Youth. <https://www.voicesofyouth.org/blog/mental-health-awareness-its-significance-and-impact-teenagers>
- Trost, W., Trevor, C., Fernandez, N., Steiner, F., & Frühholz, S. (2024). Live music stimulates the affective brain and emotionally entrains listeners in real time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(10). <https://doi.org/10.1073/pnas.2316306121>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>

Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing Our Focus: Training Attention to Regulate Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 75–102. <https://doi.org/10.1177/1088868310365565>

World Health Organization. (2024, October 10). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Zaini. (2023). GLOBALISASI MUSIK POPULER KOREA (K-POP) DALAM KONTEKS INDUSTRI BUDAYA. *MULTIKULTURA*, 2(3). <https://doi.org/10.7454/multikultura.v2i3.1059>