

Peran Kontrol Diri terhadap *Celebrity Worship* Pada Kpopers di Indonesia

Habibiyu Furqon^{1*}, Hasnida², Rahma Fauzia³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155, Indonesia.

E-mail: Habibiyufurqon@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1553>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 30 June 2025

Revised: 06 July 2025

Accepted: 12 July 2025

Kata Kunci:

Kontrol Diri, *Celebrity Worship*, Kpopers.

Keywords:

Self Control, *Celebrity Worship*, Kpopers.

ABSTRACT

Fenomena K-Pop telah menjadi bagian dari budaya populer global, termasuk di Indonesia, dengan dampak signifikan terhadap perilaku dan gaya hidup para penggemarnya. Salah satu bentuk keterikatan terhadap idola yang muncul adalah *celebrity worship*, yaitu hubungan parasosial yang apabila berlebihan dapat berdampak negatif secara psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *celebrity worship* pada penggemar K-Pop. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 400 penggemar K-Pop usia 18 lebih yang dipilih dengan *teknik purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori De Ridder (2004) dan *Celebrity Attitude Scale* (CAS) dari Maltby (2006). Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *celebrity worship* terhadap kontrol diri. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan bahwa *celebrity worship* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kontrol diri, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,080. Artinya, 8% variasi kontrol diri dapat dijelaskan oleh *celebrity worship*, sedangkan 92% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kekaguman terhadap selebriti, maka kontrol diri seseorang cenderung meningkat, meskipun kontribusinya relatif kecil.

The K-Pop phenomenon has become a part of global popular culture, including in Indonesia, with a significant impact on the behavior and lifestyle of its fans. One form of attachment to idols that arises is celebrity worship, a parasocial relationship which, if excessive, can have negative psychological effects. This study aims to examine the influence of self-control on celebrity worship among K-Pop fans. The research used a quantitative method with a correlational approach. Participants consisted of 400 K-Pop fans aged 18 and above, selected using purposive sampling. The instruments used were a self-control scale based on De Ridder's theory (2004) and the Celebrity Attitude Scale (CAS) by Maltby (2006). Data analysis was conducted using simple linear regression. The study aimed to determine the effect of celebrity worship on self-control. The analysis showed that celebrity worship has a positive and significant influence on self-control, with a coefficient of determination (R^2) of 0.080. This means that 8% of the variation in self-control can be explained by celebrity worship, while the remaining 92% is influenced by other factors. These findings suggest that the higher the level of admiration for celebrities, the higher a person's self-control tends to be, although the contribution is relatively small.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Habibiyu Furqon, et al (2025). Peran Kontrol Diri terhadap *Celebrity Worship* Pada Kpopers di Indonesia, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1553>



PENDAHULUAN

Berisi Fenomena K-Pop telah menjadi bagian dari budaya populer global, termasuk di Indonesia. Popularitas K-Pop tidak hanya terbatas pada musik, tetapi juga mempengaruhi gaya hidup, fashion, hingga perilaku konsumtif para penggemarnya. Dengan meningkatnya jumlah konser dan kegiatan fanbase, penggemar K-Pop di Indonesia menunjukkan tingkat keterikatan yang sangat tinggi terhadap idola mereka, yang dalam psikologi dikenal sebagai *celebrity worship*.

Celebrity worship adalah hubungan parasosial antara penggemar dan idola, yang apabila berlebihan dapat berdampak negatif. Maltby dkk. (2004) membagi *celebrity worship* ke dalam tiga tingkat: *entertainment-social*, *intense-personal*, dan *borderline-pathological*. Pada tingkat yang lebih tinggi, penggemar menunjukkan perilaku obsesif, seperti merasa memiliki ikatan khusus dengan idola, menghabiskan banyak uang untuk mendukung idola, dan mengalami gangguan emosional jika idola terlibat dalam skandal atau tidak sesuai ekspektasi.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *celebrity worship*, maka semakin besar potensi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku konsumtif yang merugikan. Beberapa penggemar bahkan rela meminjam uang secara online hanya untuk membeli merchandise, photocard, atau menghadiri konser. Tidak sedikit pula yang mengalami *Post Concert Depression* (PCD) dan kesulitan kembali ke kehidupan nyata setelah menghadiri acara idola mereka.

Dalam konteks ini, kontrol diri menjadi faktor penting yang dapat menghambat perilaku impulsif dan obsesif pada penggemar. Kontrol diri berperan dalam mengatur dorongan emosional serta menahan keinginan untuk melakukan pembelian impulsif atau keterlibatan berlebihan terhadap aktivitas yang berkaitan dengan idola. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu membatasi intensitas pemujaan terhadap selebriti sehingga terhindar dari dampak negatifnya.

Dengan demikian, penting untuk meneliti bagaimana kontrol diri mempengaruhi tingkat *celebrity worship* pada penggemar K-Pop. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kontrol diri dapat menurunkan intensitas hubungan parasosial dan perilaku obsesif terhadap selebriti. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan intervensi psikologis untuk mengurangi dampak negatif dari *celebrity worship*, khususnya pada remaja dan dewasa muda yang menjadi mayoritas penggemar K-Pop.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan norma sosial dan mencapai tujuan yang diinginkan. Anshari (1996) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menekan atau mencegah perilaku impulsif yang didorong oleh keinginan sesaat. Chaplin (2011) menambahkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing perilaku sendiri dan menahan dorongan-dorongan yang bersifat impulsif. Pandangan serupa juga dikemukakan oleh Wallston (dalam Adeonalia, 2002), yang menekankan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi akan percaya bahwa ia mampu mempengaruhi dan mengendalikan perilakunya sendiri. Individu dengan kontrol diri rendah, sebaliknya, cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, kurang mampu menahan dorongan emosional, dan lebih cenderung bertindak impulsif (Ghufron & Risnawita, 2011).

Kemampuan kontrol diri berkaitan erat dengan bagaimana individu memahami dan merespon lingkungan sosialnya. Ghufron dan Risnawati (2011) menyatakan bahwa kontrol diri mencakup proses fisik, psikologis, dan perilaku yang membantu individu mengarahkan dirinya pada konsekuensi yang positif. Kontrol diri dibutuhkan agar seseorang dapat mengatasi keterbatasan dan menghindari perilaku yang merugikan, baik bagi dirinya maupun orang lain. Dalam konteks interaksi sosial, kontrol diri juga berkaitan dengan pengaturan kesan, konsep diri, serta identitas sosial. Individu yang mampu mengatur kesan akan berusaha menampilkan diri secara positif di hadapan orang lain agar tetap diterima secara sosial (Shawn & Constanzo dalam Ghufron & Risnawita, 2011).

Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia dan kematangan individu. Semakin dewasa seseorang, umumnya semakin baik pula kemampuan kontrol dirinya. Sementara itu, faktor eksternal terutama melibatkan lingkungan keluarga, seperti pola asuh orang tua. Penelitian Nasichah (dalam Ghufron, 2011) menunjukkan bahwa penerapan disiplin yang demokratis oleh orang tua berkontribusi positif terhadap kemampuan kontrol diri remaja. Disiplin yang konsisten dan internalisasi nilai-nilai dari orang tua menjadi dasar bagi anak dalam membentuk mekanisme kontrol diri yang stabil dan efektif.

Menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2011), terdapat tiga aspek utama dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol pengambilan keputusan (decisional control). Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan untuk mengubah situasi atau menyesuaikan tindakan sesuai dengan tuntutan lingkungan. Kontrol kognitif melibatkan kemampuan individu dalam memproses dan menafsirkan informasi secara adaptif, sehingga dapat meredakan stres dan tekanan. Sementara itu, kontrol pengambilan keputusan menyangkut kemampuan individu dalam membuat pilihan yang tepat berdasarkan nilai-nilai yang diyakini dan bertanggung jawab atas konsekuensinya. Tangney et al. (2004) juga mengelompokkan kontrol diri ke dalam dua dimensi utama, yakni *inhibisi* dan *inisiasi*, yang masing-masing mencerminkan kemampuan menahan dorongan serta kemampuan memulai tindakan positif.

Dimensi inhibisi mencakup pengendalian impuls, emosi, dan pikiran-pikiran yang tidak relevan, sehingga individu dapat tetap fokus dan bertindak sesuai norma sosial. Sementara itu, dimensi inisiasi menggambarkan kemampuan untuk memulai tindakan positif secara proaktif, membentuk kebiasaan baik, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Kedua dimensi ini saling melengkapi dalam membentuk kontrol diri yang efektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kontrol diri bukan hanya berkaitan dengan kemampuan untuk menahan diri dari perilaku negatif, tetapi juga mencerminkan kemampuan untuk mengarahkan diri pada perilaku yang produktif, adaptif, dan sesuai dengan tujuan jangka panjang individu.

Menurut *American Heritage Dictionary*, *worship* didefinisikan sebagai rasa cinta dan pengabdian yang mendalam yang diberikan kepada Tuhan, idola, atau benda sakral. Cheung dan Yue (dalam Liu, 2013) mendefinisikan idola sebagai seseorang yang memiliki talenta, prestasi, status, atau penampilan fisik yang diakui dan dihargai oleh penggemar. Selebriti merupakan bagian dari idola, yang didefinisikan secara lebih luas mencakup tokoh sejarah, orang tua, teman, selebriti, atau tokoh-tokoh terkenal lainnya.

Celebrity worship adalah bentuk pengidolaan yang intens terhadap selebriti, dengan keterlibatan emosional dan perilaku yang tinggi, hingga menimbulkan keterikatan yang bersifat obsesif. Raviv (1996) menjelaskan bahwa *celebrity worship* merupakan dimensi pengidolaan yang melibatkan keterlibatan emosional penggemar terhadap idola yang disebut *celebrity involvement*. Dalam kasus tertentu, perilaku ini dapat berkembang menjadi bentuk obsesi yang dianggap tidak wajar.

Maltby dkk. (2005) menyatakan bahwa *Celebrity Worship Syndrome* terdiri dari tiga tingkatan. Tingkat pertama, *Entertainment-Social*, merupakan level paling rendah, di mana penggemar mengikuti kehidupan selebriti untuk hiburan tanpa keterikatan emosional atau perilaku obsesif. Tingkat kedua, *Intense-Personal*, mencerminkan keterlibatan emosional yang dalam terhadap idola, seringkali disertai dengan pikiran obsesif dan perubahan emosi yang intens. Tingkat ketiga, *Borderline-Pathological*, ditandai oleh perilaku irasional dan ekstrem, seperti keyakinan bahwa terdapat hubungan khusus antara penggemar dan selebriti, atau tindakan seperti menguntit dan mengubah penampilan fisik agar menyerupai idola.

METODE

Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel kontrol diri berpengaruh terhadap *celebrity worship* pada penggemar. Regresi linier dipilih karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel independen, yaitu kontrol diri, dan satu variabel dependen, yaitu *celebrity worship*.

Regresi linier sederhana bertujuan untuk memprediksi nilai variabel dependen (Y) berdasarkan nilai variabel independen (X). Dalam penelitian ini, analisis regresi dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap *celebrity worship*. Hasil analisis diperoleh dari output software statistik (seperti SPSS), yang menampilkan nilai koefisien regresi, signifikansi (p-value), dan koefisien determinasi (R^2). Variabel Kontrol Diri diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori De Ridder (2004), yang mencakup dua aspek utama, yaitu inhibisi dan inisiasi. Skala terdiri dari 10 item pernyataan dengan format Likert 5 poin, mulai dari *sangat tidak setuju* (1) hingga *sangat setuju* (5). Indikator inhibisi mencakup item 1, 2, 5, 7, dan 10, sementara inisiasi mencakup item 3, 4, 6, 8, dan 9.

Celebrity worship diukur menggunakan skala *Celebrity Attitude Scale* (Maltby, 2006), yang terdiri dari 26 item. Skala ini mengukur tiga dimensi, yaitu *Entertainment-Social*, *Intense-Personal*, dan

Borderline-Pathological. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin, dari *sangat tidak setuju* (1) hingga *sangat setuju* (5).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Fenomena *celebrity worship* semakin menonjol, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda penggemar K-Pop. Akses yang mudah terhadap kehidupan selebritas melalui media sosial dan platform digital turut memperkuat keterikatan emosional para penggemar terhadap idolanya. Keterikatan ini dapat berkembang menjadi relasi *parasosial* yang intens, sebagaimana diuraikan dalam tiga dimensi *celebrity worship* oleh McCutcheon, yakni *entertainment-social*, *intense-personal*, dan *borderline-pathological*. Keterlibatan berlebihan ini berisiko menimbulkan gangguan psikologis, seperti kesulitan konsentrasi, gangguan suasana hati, penurunan produktivitas, dan masalah relasi sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *celebrity worship*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk memuja selebritas secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan temuan Prayoga (2018), yang menyatakan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah cenderung membentuk hubungan imajiner dan intens dengan selebritas karena kurang mampu membatasi ekspresi kekaguman. Penelitian lain oleh Puspitasari (2016) juga menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap obsesi terhadap selebritas, terutama pada dimensi *intense-personal* dan *borderline-pathological*.

Kartika (2016) menegaskan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung memposisikan selebritas hanya sebagai objek hiburan semata, bukan sebagai tokoh sentral dalam kehidupan pribadi. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian saat ini, yang menunjukkan bahwa peserta dengan tingkat kontrol diri tinggi cenderung memperoleh skor rendah pada dimensi *intense-personal*, yang merepresentasikan kedalaman keterikatan emosional terhadap selebritas.

Secara umum, mayoritas partisipan menunjukkan tingkat *celebrity worship* pada kategori sedang hingga tinggi, khususnya pada dimensi *entertainment-social*. Hal ini menunjukkan bahwa pemujaan terhadap selebriti umumnya bermula dari aktivitas konsumsi media seperti mengikuti media sosial, menonton konten hiburan, dan diskusi sesama penggemar. Namun, pada individu dengan kontrol diri rendah, aktivitas ini dapat berkembang menjadi keterikatan emosional yang tidak rasional, sebagaimana tercermin dari skor tinggi pada dimensi *intense-personal* dan *borderline-pathological*.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kontrol diri secara signifikan mempengaruhi *celebrity worship* dengan koefisien regresi sebesar -0,14828 dan nilai signifikansi sebesar 0,000333 ($< 0,05$). Artinya, terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap *celebrity worship*. Variabel kontrol diri menyumbang sebesar 7,25% terhadap variasi dalam perilaku *celebrity worship*, yang menunjukkan kontribusi yang cukup berarti secara statistik. Temuan ini mendukung teori bahwa individu dengan kontrol diri yang baik memiliki kapasitas lebih besar dalam mengelola dorongan emosional, termasuk dalam membatasi keterlibatan terhadap figur selebriti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif dalam mencegah perilaku *celebrity worship* yang bersifat obsesif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung bersikap lebih adaptif dan sehat secara psikologis dalam menyikapi fenomena budaya populer. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih berisiko mengalami keterikatan emosional yang mendalam dan tidak rasional terhadap selebritas, yang dapat berdampak negatif terhadap fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis mereka.

SIMPULAN

Untuk mengetahui apakah *celebrity worship* (kekaguman berlebihan terhadap selebriti) memiliki pengaruh terhadap kontrol diri, peneliti melakukan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,080, yang berarti bahwa sebanyak 8% perubahan dalam kontrol diri dapat dijelaskan oleh *celebrity worship*. Artinya, semakin tinggi seseorang mengidolakan selebriti secara berlebihan, maka bisa saja tingkat kontrol dirinya ikut berubah. Namun, 92% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti lingkungan, kepribadian, dan pengalaman hidup.

Selain itu, nilai *Adjusted R²* sebesar 0,078 menunjukkan bahwa model yang digunakan cukup stabil meskipun hanya melibatkan satu variabel prediktor, yaitu *celebrity worship*. Nilai *Root Mean*

Square Error (RMSE) sebesar 1.013 menunjukkan seberapa besar rata-rata kesalahan dalam memprediksi nilai kontrol diri. Semakin kecil *RMSE*, semakin akurat model dalam memprediksi. Dalam hal ini, nilai *RMSE* tergolong cukup rendah sehingga model dianggap layak digunakan.

Hasil uji *ANOVA* juga menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik, dengan nilai $F(1, 398) = 34.585$ dan $p < .001$. Ini berarti bahwa secara keseluruhan, *celebrity worship* memang berpengaruh terhadap kontrol diri. Dengan kata lain, hubungan yang ditemukan dalam model ini bukanlah kebetulan, melainkan benar-benar menunjukkan adanya pola atau kecenderungan yang dapat dipercaya.

Selanjutnya, pada tabel koefisien regresi, diketahui bahwa *celebrity worship* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri, dengan nilai koefisien regresi tak terstandarisasi sebesar 0.423 dan nilai $t = 5.881$ ($p < .001$). Artinya, jika skor *celebrity worship* seseorang naik satu poin, maka skor kontrol dirinya diperkirakan juga akan naik sebesar 0.423 poin. Nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar 0.283 menunjukkan bahwa pengaruh *celebrity worship* terhadap kontrol diri termasuk dalam kategori pengaruh sedang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi seseorang mengidolakan selebriti secara berlebihan, maka kontrol dirinya juga bisa ikut meningkat, walaupun pengaruhnya tidak terlalu besar. Meskipun *celebrity worship* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kontrol diri, namun keberadaannya tetap memberikan kontribusi yang bermakna dan signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan sejauh mana seseorang mengidolakan tokoh selebriti karena hal ini bisa berdampak pada cara individu mengendalikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Adeonalia, A. (2002). *Kontrol diri pada remaja*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Anshari. (1996). *Psikologi dalam kehidupan sehari-hari*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamur psikologi* (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Pers. (Karya asli diterbitkan tahun 1985).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kartika, Y. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan *celebrity worship* pada remaja penggemar K-Pop. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 101–112.
- Liu, J. H. (2013). *Globalization and identity: Cultural psychology perspectives*. Beijing: Peking University Press.
- Maltby, J., Houran, J., Lange, R., Ashe, D. D., & McCutcheon, L. E. (2002). Thou shalt worship no other gods—unless they are celebrities: The relationship between *celebrity worship* and religious orientation. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1157–1172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00095-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00095-9)
- Maltby, J., Giles, D. C., Barber, L., & McCutcheon, L. E. (2005). Personality and coping: A context for examining *celebrity worship* and mental health. *British Journal of Psychology*, 96(4), 411–428. <https://doi.org/10.1348/000712605X80731>
- McCutcheon, L. E., Lange, R., & Houran, J. (2002). Conceptualization and measurement of *celebrity worship*. *British Journal of Psychology*, 93(1), 67–87. <https://doi.org/10.1348/000712602162454>
- Prayoga, R. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan tingkat *celebrity worship* pada remaja penggemar selebriti. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 55–63.
- Puspitasari, M. (2016). Hubungan kontrol diri dengan *celebrity worship* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 120–130.
- Raviv, A., Bar-Tal, D., Raviv, A., & Biran, B. (1996). Measuring adolescents' images of, and attitudes toward, celebrities. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 631–651. <https://doi.org/10.1007/BF01537356>

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wallston, K. A. (dalam Adeonalia, 2002). *Konsep kontrol diri dan aplikasinya dalam psikologi kesehatan*. Jakarta: UI Press.