

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *roleplay* K-Pop di platform Telegram menampilkan pola yang menarik perhatian dari kacamata psikologis. Observasi umum terhadap interaksi komunitas ini menunjukkan bahwa topik tentang trauma masa kecil atau *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), keluarga yang disfungsi, dan kesehatan mental muncul secara rekuren dalam percakapan antarpemain. Intensitas kemunculan tema-tema tersebut mengindikasikan bahwa ACEs mungkin lebih prevalen dalam komunitas ini dibandingkan dengan populasi remaja umum. Indikasi ini kemudian dikuatkan oleh studi kualitatif yang menemukan bahwa individu yang terlibat dalam *roleplay* umumnya berasal dari latar belakang kurang suportif, termasuk keluarga yang tidak harmonis, pengalaman masa kecil yang traumatis seperti *abuse*, *bullying*, *neglect*, dan isolasi sosial, yang menyebabkan mereka memiliki harga diri rendah dan kesulitan beradaptasi di dunia nyata. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar mendorong individu mencari validasi, perhatian dan rasa memiliki melalui aktivitas *roleplay* (Widyastuti & Daeng ngiji, 2023).

Dalam konteks ini, *roleplay* dilihat sebagai mekanisme kompensasi psikologis di mana individu menciptakan karakter atau *muse* yang sempurna (identitas ideal yang mewakili diri yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata) untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi seperti kasih sayang, validasi dan pengakuan sosial, rasa berkuasa (*sense of power*), kebebasan berekspresi afeksi melalui hubungan romantis virtual, dan kebutuhan afiliasi. Namun, yang mengkhawatirkan adalah bahwa *roleplay* dijadikan sebagai strategi coping maladaptif di mana individu menggunakan *roleplay* sebagai pelarian utama untuk menghindari

permasalahan interpersonal atau konflik psikologis yang dialami, tanpa menyelesaikan masalah yang sebenarnya di kehidupan nyata.

Sebuah studi kuantitatif terhadap 100 *roleplayer* K-Pop menemukan sebuah paradoks dalam pengukuran tingkat kesepian pada *roleplayer*. Hasil studi menunjukkan bahwa meskipun tingkat kesepian *roleplayer* tergolong rendah (37%), aspek depresi menunjukkan angka yang signifikan (19,44%) (Abdillah et al., 2023). Paradoks ini menunjukkan bahwa *roleplay* dapat menyediakan koneksi sosial virtual yang dapat mengurangi perasaan kesepian, namun aktivitas ini tidak mengatasi akar masalah psikologis yang mendasarinya. Sebaliknya, *roleplay* dapat mengaburkan masalah sebenarnya dengan menciptakan ilusi penyelesaian sementara, sementara konflik psikologis dan trauma tetap tidak terselesaikan. Jika tidak diintervensi dengan baik, pola coping maladaptif ini berpotensi mengarah pada konsekuensi jangka panjang yang lebih serius, termasuk isolasi sosial progresif dari kehidupan nyata, kegagalan dalam fungsi akademik atau pekerjaan, disosiasi identitas yang semakin parah, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat seperti gangguan kecemasan kronis dan gangguan kepribadian.

Di balik fenomena yang tampak sebagai aktivitas hiburan ini, penelitian terbaru mengungkap dimensi psikologis yang lebih kompleks dan mengkhawatirkan. *Roleplay* K-Pop merupakan aktivitas bermain peran yang mengharuskan pemain untuk mengadopsi identitas dan karakter idola K-Pop tertentu dalam ruang virtual. Fenomena ini melibatkan penciptaan persona virtual yang kompleks, di mana *roleplayer* menciptakan *storyline*, menjalin hubungan dengan *roleplayer* lain dan mengimprovisasi metode komunikasi melalui istilah khusus seperti *imagine* (Hildawati, 2022). Sebuah studi menemukan bahwa *roleplayer* menggunakan platform seperti Telegram sebagai panggung depan (*front stage*) untuk mengelola persona virtual mereka, sementara kehidupan nyata berfungsi sebagai panggung

belakang (*backstage*) yang harus dipisahkan secara ketat (Primasari & Mutifa, 2024).

Skala fenomena ini cukup masif di Indonesia. Di antara berbagai platform media sosial, Telegram menjadi pilihan utama bagi komunitas *roleplay* K-Pop di Indonesia. Platform ini menawarkan berbagai fitur yang sangat mendukung aktivitas *roleplayer*, termasuk kemampuan untuk membuat grup dengan hingga 200.000 anggota, channel untuk *broadcasting*, bot otomatis, dan sistem komunikasi yang lebih fleksibel dibandingkan dengan platform lainnya. Terdapat 2 channel besar Telegram yang tetap aktif, dengan channel pertama memiliki ±250 ribu *subscriber* dan channel kedua memiliki ±450 ribu *subscriber*.

Popularitas K-Pop dan ekosistem digital yang dinamis di Indonesia menciptakan ruang bagi pertumbuhan komunitas *roleplay* ini. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penggemar *Korean Pop* (K-Pop) terbesar di dunia dan berkontribusi secara signifikan terhadap konsumsi konten K-Pop secara global. Berdasarkan data Goodstats yang dirilis tahun 2025, Indonesia menjadi konsumen musik K-Pop terbesar di dunia dengan pangsa pasar sebesar 18,47%, lebih besar dibandingkan dengan Amerika Serikat (10,24%), Filipina (8,95%), dan Korea Selatan (7,12%) (Alfathi, 2025). Besarnya konsumsi konten K-Pop di Indonesia tidak terlepas dari penetrasi internet yang tinggi dan jumlah pengguna media sosial yang signifikan. Menurut laporan Digital 2025 Indonesia, terdapat lebih dari 212 juta pengguna internet aktif di Indonesia dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 3 jam 24 menit per hari (Kemp, 2025). Ekosistem digital yang dinamis ini menciptakan ruang bagi pertumbuhan berbagai komunitas *online*, termasuk *roleplay* K-Pop.

Dalam konteks literatur kesehatan mental, fenomena ini memerlukan pemahaman yang lebih mendalam melalui kerangka ACEs, yakni pengalaman traumatis atau *stres* yang dialami individu selama masa kanak-kanak yang memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental di masa dewasa (Felitti et al., 1998). Studi longitudinal selama

hampir 15 tahun yang melibatkan 2.393 remaja Taiwan dengan rentang usia 14 – 28 tahun menemukan hubungan *dose – response* yang signifikan antara ACEs dan *Problematic Internet Use* (PIU) di masa dewasa muda. Setiap tambahan satu ACE meningkatkan risiko PIU sebesar 12% dan individu yang mengalami empat atau lebih ACEs memiliki risiko 75% lebih tinggi mengalami PIU dibandingkan mereka yang tidak mengalami ACEs (Lin & Chao, 2022). Temuan dari konteks Asia Timur ini relevan untuk Indonesia mengingat kesamaan dalam konsumsi budaya K-Pop, penetrasi internet tinggi dan stigma kesehatan mental. Namun, apakah pola hubungan ACEs, kesepian, PIU juga berlaku dalam konteks spesifik *roleplay* K-Pop di Indonesia yang melibatkan identitas alternatif yang lebih intensif masih perlu dieksplorasi.

Temuan tersebut sejalan dengan perspektif *compensatory Internet use theory* yang menjelaskan bahwa kondisi kehidupan negatif memotivasi individu untuk mengadopsi internet sebagai cara mengatasi perasaan negatif mereka. Ketika kebutuhan akan koneksi sosial atau *belongingness* tidak terpenuhi di dunia nyata akibat dari trauma masa kecil yang menghasilkan perasaan tidak berharga (*unworthiness*) dan kesepian kronis, individu mencari dunia virtual untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dalam konteks ini, internet atau *roleplay* K-Pop berfungsi sebagai mekanisme kompensasi untuk mengurangi rasa sakit dan emosi negatif, termasuk kesepian yang berakar dari trauma masa kecil. Namun, peran komunitas Telegram dalam dinamika ini bersifat paradoksial. Di satu sisi, komunitas menyediakan validasi sosial dan rasa memiliki (*belongingness*) yang tidak ditemukan di kehidupan nyata. Di sisi lain, norma komunitas, ekspektasi untuk mempertahankan persona ideal, dan validasi berkelanjutan dapat memperkuat ketergantungan pada identitas virtual, mencegah penyelesaian trauma sebenarnya, dan bahkan memperburuk disosiasi antara identitas virtual dan realitas.

Meskipun penelitian tentang ACEs dan *digital coping* telah berkembang di negara-negara Barat, penelitian dalam konteks Indonesia, khususnya terkait fenomena *roleplay* K-Pop, masih sangat terbatas. Penelitian yang ada di Indonesia lebih banyak berfokus pada aspek komunikasi dan budaya populer dalam fandom K-Pop (misalnya, praktik stan Twitter, konsumsi konten Hallyu, identitas penggemar), namun belum ada yang secara sistematis mengeksplorasi: (1) hubungan antara ACEs dan keterlibatan dalam *roleplay* K-Pop; (2) proses psikologis yang menghubungkan ACEs dengan motivasi dan pola keterlibatan dalam *roleplay*; serta (3) konsekuensi penggunaan *roleplay* sebagai strategi coping terhadap fungsi psikososial jangka panjang.

Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini sangat penting mengingat: (1) Penggemar K-Pop di Indonesia didominasi oleh remaja dan dewasa muda (usia 17-25 tahun) yang berada dalam periode kritis perkembangan identitas dan rentan terhadap masalah kesehatan mental; (2) Layanan kesehatan mental di Indonesia masih sangat terbatas, terutama untuk populasi muda; (3) Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih tinggi, sehingga banyak remaja mencari cara alternatif untuk mengatasi trauma tanpa bantuan profesional; dan (4) Komunitas online seperti fandom K-Pop dapat menjadi *first-line support system* bagi remaja dengan trauma, namun dampak jangka panjangnya belum dipahami dengan baik.

Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk memahami secara mendalam bagaimana ACEs, identitas *roleplayer* dan dinamika komunitas Telegram saling berinteraksi membentuk pola coping maladaptif yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental remaja di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui eksplorasi kualitatif mendalam terhadap pengalaman *roleplayer* K-Pop di Telegram Indonesia, dengan fokus pada eksplorasi dinamika ACEs

dengan strategi coping maladaptif pada individu yang terlibat dalam aktivitas *roleplay* di Telegram.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini berada pada keterikatan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan strategi coping maladaptif yang dimediasi oleh aktivitas *roleplay* K-Pop di Telegram, dengan tiga aspek spesifik:

1. Bentuk ACEs yang dominan dialami oleh *roleplayer* K-Pop dan bagaimana ACEs tersebut membentuk kebutuhan psikologis inti.
2. Pola coping maladaptif khas digital yang dikembangkan melalui aktivitas *roleplay*, khususnya penggunaan identitas virtual dan mekanisme disosiasi sebagai strategi kompensasi emosional.
3. Mekanisme *affordances* yang ditawarkan Telegram dalam memfasilitasi dan memperkuat strategi coping maladaptif tersebut.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui secara mendalam pengalaman *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) pada *roleplayer* K-Pop di Telegram serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk strategi coping maladaptive dan dipengaruhi oleh dinamika komunitas di Telegram.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan pengalaman ACEs yang dialami *roleplayer* K-Pop, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk persepsi diri, dinamika emosi dan kebutuhan psikologis inti yang muncul.
 - b. Untuk mengeksplorasi bentuk dan dinamika strategi coping maladaptif yang dikembangkan melalui aktivitas *roleplay*, termasuk penggunaan identitas virtual sebagai strategi kompensasi emosional, serta mengidentifikasi pola coping yang khas dalam konteks digital.
 - c. Untuk menganalisis peran komunitas virtual Telegram dalam memfasilitasi, memperkuat dan memperburuk strategi coping

maladaptif *roleplayer* K-Pop melalui interaksi sosial, norma komunitas dan karakteristik platform.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah yang berkaitan dengan psikologi perkembangan, psikologi klinis dan psikologi digital, baik bagi dosen dalam pengembangan materi ajar maupun mahasiswa dalam memperkaya pemahaman teoritis mengenai ACEs dan strategi coping maladaptive dalam konteks komunitas digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi profesional kesehatan mental

Meningkatkan *awareness* bahwa keterlibatan intensif dalam *roleplay* dapat menjadi indikator trauma tidak terselesaikan, memberikan *framework* untuk pendekatan terapeutik yang sensitif terhadap konteks digital dan fandom.

b. Bagi konselor sekolah dan pendidik

Membantu mengidentifikasi siswa yang menggunakan *roleplay* sebagai kompensasi kebutuhan psikologis tidak terpenuhi, menyediakan *guideline* pendekatan yang tidak menghakimi.

c. Bagi pengelola komunitas

Memberikan pemahaman profil psikologis anggota yang rentan, melatih moderator mengenali tanda-tanda distress dan menciptakan norma komunitas yang mendukung kesehatan mental.

d. Bagi orang tua

Memahami bahwa keterlibatan intensif dapat berakar pada kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dalam keluarga, mengenali tanda-tanda *roleplay* yang menjadi maladaptif.

e. Bagi pembuat kebijakan

Menyediakan landasan pengembangan layanan kesehatan mental sensitif konteks digital dan program intervensi berbasis komunitas fandom online.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada eksplorasi pengalaman *roleplayer* K-Pop yang aktif di platform Telegram Indonesia. Subjek penelitian adalah individu berusia 19–25 tahun yang telah terlibat dalam aktivitas Roleplay K-Pop di Telegram minimal selama satu tahun dengan intensitas partisipasi aktif minimal 3–4 kali seminggu. Batasan usia 19–25 tahun dipilih karena kelompok ini telah melewati rentang usia paparan ACEs (0–18 tahun), sehingga dampak psikologis dan pola coping yang terbentuk akibat pengalaman tersebut cenderung sudah lebih tampak, stabil, dan dapat dieksplorasi secara lebih jelas dalam konteks dewasa muda. Jumlah subjek penelitian berkisar antara 1 – 3 orang, sesuai dengan prinsip penelitian fenomenologi yang mengutamakan kedalaman data dibandingkan dengan kuantitas sampel.

Secara substantif, penelitian ini fokus pada tiga aspek utama, yakni pengalaman traumatis masa kecil (ACEs) yang dialami subjek, proses psikologis bagaimana *roleplay* menjadi strategi coping maladaptif, dan konsekuensi penggunaan *roleplay* terhadap kehidupan psikososial. Penelitian ini tidak mencakup analisis teknis fitur platform Telegram, intervensi terapeutik, atau generalisasi statistik ke populasi *roleplayer* secara keseluruhan. Platform yang menjadi fokus penelitian adalah Telegram secara eksklusif, meskipun subjek mungkin juga aktif di platform lain seperti X, WhatsApp, Facebook atau Line. Secara geografis, penelitian dilakukan terhadap *roleplayer* yang berdomisili di Indonesia dan tergabung dalam komunitas *roleplay* K-Pop berbahasa Indonesia. Dari sisi teoretis, penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi klinis dengan *framework* ACEs dan strategi coping dalam paradigma fenomenologi interpretatif, tanpa menggunakan pendekatan kuantitatif atau analisis statistik.

E. Definisi Istilah

1. *Adverse Childhood Experiences* (ACEs)

Adverse Childhood Experiences dalam penelitian (Felitti et al., 1998b) Didefinisikan sebagai pengalaman masa kanak-kanak berupa kekerasan serta disfungsi dalam rumah tangga. Dalam studi tersebut, ACEs terdiri dari tujuh kategori, yakni kekerasan psikologis, kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan terhadap ibu, serta hidup bersama anggota keluarga yang merupakan pengguna zat adiktif, memiliki gangguan mental, atau pernah melakukan percobaan bunuh diri, atau pernah dipenjara.

Sementara itu, (Karatekin & Hill, 2018) Memperluas ACEs yang tidak hanya mencakup perlakuan salah dan disfungsi keluarga, tetapi juga pengalaman viktimisasi di luar rumah. Mereka menjelaskan bahwa ACEs dalam penelitiannya mencerminkan pengalaman awal mengenai viktimisasi dan ketidakberdayaan ketika menghadapi ancaman emosional dan fisik yang disengaja atau bahaya nyata yang dilakukan oleh orang lain. Dalam studi tersebut, ACEs terdiri dari empat faktor, yakni perlakuan salah, disfungsi keluarga, disfungsi komunitas, serta disfungsi teman sebaya atau viktimisasi terhadap properti.

Sedangkan definisi menurut WHO, *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) merujuk pada beberapa pengalaman berisiko yang menjadi sumber stres dan terjadi secara intensif serta kerap dialami pada masa awal kehidupan anak di bawah usia 18 tahun.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori ACEs oleh (Felitti et al., 1998b) Sebagai paparan terhadap berbagai bentuk kekerasan atau disfungsi dalam rumah tangga selama 18 tahun pertama kehidupan yang memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan di masa dewasa.

Felitti et al., menetapkan tiga kategori utama pengalaman traumatis masa kecil, yakni:

a. Kekerasan (*Abuse*)

Kategori ini mencakup berbagai bentuk kekerasan yang dialami anak secara langsung, meliputi:

1) Kekerasan Emosional

Termasuk pengalaman dimarahi, dihina, dipermalukan atau diancam secara verbal oleh orang tua atau orang dewasa di rumah, atau menyaksikan perilaku yang membuat anak merasa takut akan keselamatan dirinya.

2) Kekerasan fisik

Termasuk pengalaman dipukul, ditampar, didorong atau dilukai secara fisik oleh orang tua atau orang dewasa di rumah dengan cara yang meninggalkan bekas luka atau cedera.

3) Kekerasan seksual

Termasuk pengalaman disentuh atau dipaksa menyentuh orang dewasa atau orang yang lebih tua dalam cara yang bersifat seksual; atau percobaan atau terjadinya hubungan seksual oral, anal, atau vaginal.

b. Penelantaran (*Neglect*)

Kategori ini mencakup kegagalan pengasuh dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, meliputi:

1) Penelantaran emosional

Termasuk perasaan bahwa tidak ada anggota keluarga yang mencintai, menganggap penting, atau mendukung anak; atau merasa bahwa keluarga tidak saling memperhatikan atau merasa dekat satu sama lain.

2) Penelantaran fisik

Termasuk pengalaman tidak memiliki cukup makanan, harus mengenakan pakaian kotor, tidak ada yang melindungi, atau membawa ke dokter ketika sakit.

c. Disfungsi Rumah Tangga (*Household Dysfunction*)

Kategori ini mencakup kondisi disfungsional dalam lingkungan rumah tangga yang menciptakan ketidakstabilan dan ancaman terhadap rasa aman anak, meliputi:

- 1) Kekerasan dalam rumah tangga terhadap ibu
Termasuk menyaksikan ibu (atau ibu tiri) dipukul, ditendang, ditampar, atau diancam dengan senjata.
- 2) Penyalahgunaan Zat oleh anggota keluarga
Termasuk anggota keluarga yang merupakan pecandu alkohol atau pengguna narkoba.
- 3) Gangguan mental atau bunuh diri dalam keluarga
Termasuk tinggal dengan anggota keluarga yang mengalami depresi, gangguan mental, atau pernah melakukan percobaan bunuh diri,
- 4) Perpisahan atau perceraian orang tua
Termasuk pengalaman orang tua berpisah atau bercerai selama masa kanak-kanak.
- 5) Anggota keluarga yang dipenjarakan
Termasuk memiliki anggota keluarga yang pernah dipenjarakan.

Temuan penting dari studi (Felitti et al., 1998b), yakni adanya hubungan *dose-response* dengan jumlah ACEs yang dialami dengan risiko berbagai masalah kesehatan dan perilaku di masa dewasa. Semakin banyak kategori ACEs yang dialami seseorang, semakin tinggi pula risikonya mengalami masalah kesehatan fisik, psikologis, dan juga perilaku berisiko tinggi. Selain itu, individu yang memiliki empat atau lebih kategori ACEs memiliki risiko signifikan yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai masalah kesehatan dibandingkan mereka yang tidak mengalami ACEs.

2. Strategi Coping

Menurut (Carver et al., 1989) strategi coping merupakan usaha sadar individu untuk mengatur emosi, pemikiran, tindakan dan lingkungan

dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Menurut Carver, coping dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada efektivitas strategi yang digunakan dalam mengurangi distress dan memulihkan fungsi psikologis.

Sedangkan strategi coping oleh (Lazarus & Folkman, 1984) Dijelaskan sebagai upaya kognitif dan behavioral yang dilakukan individu secara konstan untuk mengelola tuntutan (*demands*) eksternal atau internal yang dinilai melebihi atau menguras sumber daya yang dimiliki. Model ini menekankan bahwa stres bukan merupakan karakteristik dari suatu situasi, melainkan hasil dari transaksi dinamis antara individu dan lingkungannya, yang ditentukan oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) individu terhadap situasi tersebut serta evaluasi terhadap kemampuan diri untuk mengatasinya.

Model transaksional mengidentifikasi dua tahap penilai kognitif (*cognitive appraisal*) yakni:

a. *Primary Appraisal* (Penilaian primer)

Pada tahap ini individu menilai apakah suatu situasi relevan bagi kesejahteraan mereka, dan jika relevan, apakah situasi tersebut bersifat menguntungkan (*benign-positive*), mengancam (*threatening*), atau merugikan (*harmful/loss*). Penilaian ini dipengaruhi oleh sistem keyakinan, nilai-nilai personal, dan pengalaman masa lalu individu.

b. *Secondary Appraisal* (Penilaian Sekunder)

Individu mengevaluasi opsi coping yang tersedia dan kemampuan mereka untuk mengimplementasikan strategi tersebut secara efektif. Penilaian ini mencakup evaluasi terhadap sumber daya internal (keterampilan, pengetahuan, *self-efficacy*) dan eksternal (dukungan sosial, akses terhadap bantuan profesional).

Model ini kemudian menekankan bahwa respons terhadap stresor ditentukan oleh *cognitive appraisal*, bukan oleh karakteristik

objektif dari stresor itu sendiri. Dengan demikian, dua individu yang menghadapi stresor identik dapat merespons dengan cara yang sangat berbeda bergantung pada bagaimana mereka menilai situasi dan sumber daya yang mereka miliki.

Lazarus & Folkman kemudian mengidentifikasi dua fungsi utama koping berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, yakni

a. *Problem-Focused Coping* (Koping Berfokus Masalah)

Problem-focused coping melibatkan upaya langsung untuk mengubah atau mengelola sumber stres melalui tindakan konkret yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Indikator *Problem Focused Coping* antara lain:

- 1) *Problem Solving*, Upaya mencari Solusi atau tindakan langsung.
- 2) *Planning*, membuat rencana terstruktur untuk mengatasi stresor.
- 3) *Information seeking*, mencari informasi atau saran untuk memecahkan masalah.
- 4) *Seeking instrumental support*, mencari bantuan praktis dari orang lain.

b. *Emotion-Focused Coping* (Koping berfokus emosi)

Emotion-focused coping melibatkan upaya untuk meregulasi respons emosional terhadap stres, bukan untuk mengubah situasi stres itu sendiri. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi atau mengelola distress emosional yang ditimbulkan oleh situasi stres. Indikator *Emotion-focused coping* antara lain:

- 1) *Emotional regulation*, menenangkan diri, menahan emosi atau relaksasi.
- 2) *Acceptance*, menerima situasi yang tidak dapat diubah.
- 3) *Positive reappraisal*, mencari makna positif dari situasi.
- 4) *Seeking emotional support*, mencari kenyamanan emosional dari orang lain.
- 5) *Avoidance-escape*, menjauhi, menghindari atau menunda menghadapi stresor.

3. *Roleplayer* K-Pop

Roleplayer K-Pop merujuk pada individu yang terlibat dalam aktivitas bermain peran (*role-playing*) dengan mengadopsi identitas dan karakter idola K-Pop tertentu dalam ruang virtual (Hildawati, 2022). Aktivitas ini melibatkan penciptaan persona virtual yang kompleks, di mana *roleplayer* membangun *storyline*, menjalin relasi dengan *roleplayer* lain, dan menggunakan metode komunikasi spesifik seperti *imagine*, yakni praktik menulis narasi aktivitas karakter secara langsung, sering diawali dengan tanda "/" (Hildawati, 2022). Konsep *muse* (karakter atau idola yang diperankan) menjadi elemen sentral dalam identitas *roleplayer* sebagai representasi diri ideal yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata (Widyastuti & Daeng ngiji, 2023).

(Primasari & Mutifa, 2024) menganalisis fenomena ini melalui kerangka dramaturgis Goffman, mengidentifikasi bahwa *Roleplayer* menggunakan platform digital sebagai *front stage* (panggung depan untuk mengelola persona virtual mereka) sementara kehidupan nyata berfungsi sebagai *backstage* yang dipisahkan secara ketat. Pemisahan ini menciptakan kehidupan ganda di mana individu menjalani identitas berbeda antara ruang virtual dan realitas fisik.

Dalam penelitian ini, *roleplayer* K-Pop didefinisikan secara operasional sebagai individu yang secara aktif dan konsisten mengadopsi identitas idola K-Pop (*muse*) dalam platform komunitas virtual khususnya Telegram, dengan intensitas minimal 3-4 kali per minggu selama minimal satu tahun, yang melibatkan penciptaan dan pemeliharaan persona alternatif melalui interaksi naratif (*imagine*), pembangunan *storyline*, dan partisipasi dalam dinamika komunitas *roleplay*.

4. *Compensatory Internet Use Theory* (CIUT)

Teori ini dikembangkan oleh (Kardefelt-winter, 2014) sebagai alternatif terhadap paradigma adiksi internet yang patologis. Menurut

Kardefelt-winther, penggunaan internet yang eksemif merupakan strategi koping kompensatoris terhadap kondisi kehidupan negatif, bukan gangguan mental atau perilaku kompulsif. Premis dasar teori ini adalah masalah yang terletak pada reaksi individu terhadap situasi hidup negatif yang difasilitasi aplikasi internet.

Model teoritis *Compensatory Internet Use* (CIUT) terdiri dari empat elemen yang saling berinteraksi, yakni:

1. Kerentanan Psikososial (*Psychosocial Vulnerabilities*)

Elemen ini merujuk pada kondisi psikologis dan sosial negatif yang dialami individu dalam kehidupan offline, seperti kesepian kronis, kecemasan sosial, depresi, stres, harga diri rendah, atau isolasi sosial. Kerentanan ini menciptakan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan mendorong individu mencari cara untuk mengatasinya.

2. Aktivitas Online dan *Affordances*-nya

Elemen ini merujuk pada jenis aplikasi atau platform internet spesifik yang digunakan serta fitur-fitur (*affordances*) yang ditawarkan. Misalnya, *game online* menawarkan pencapaian (*achievement*), kompetisi, dan sosialisasi, jejaring sosial menawarkan validasi melalui *likes* dan komentar, platform seperti Telegram menawarkan anonimitas, grup tertutup, dan interaksi *realtime*. *Affordances* ini penting karena menentukan bagaimana kebutuhan psikologis tertentu dapat dikompensasi.

3. Motivasi untuk Online

Elemen ini adalah jembatan antara kerentanan psikososial dan aktivitas online, motivasi yang menggerakkan individu untuk mencari kompensasi melalui internet. Motivasi ini berakar pada kebutuhan tidak terpenuhi di kehidupan nyata. Contoh: motivasi *escapism* (melarikan diri dari stres), *achievement* (mencari pencapaian yang tidak didapat di dunia nyata), atau *socialization* (mencari koneksi sosial karena kesepian).

4. Outcomes Problematik

Elemen ini merujuk pada konsekuensi negatif dari penggunaan internet kompensatoris, seperti konflik dengan keluarga, penelantaran tanggung jawab akademik/pekerjaan, gangguan tidur, atau isolasi sosial progresif dari kehidupan offline.

(Kardefelt-winther, 2014) menjelaskan mekanisme kompensasi: ketika kehidupan nyata kekurangan stimulasi sosial (elemen 1), individu termotivasi untuk online guna bersosialisasi (elemen b) melalui aplikasi yang memfasilitasi hal tersebut seperti game online atau jejaring sosial (elemen a). Kompensasi ini menghasilkan paradoks outcomes positif jangka pendek (mengurangi perasaan negatif, pemenuhan kebutuhan sosial virtual) namun juga outcomes negatif jangka panjang (elemen 2) yakni ketergantungan pada dunia virtual, tidak menyelesaikan masalah mendasar, dan potensi memperburuk kerentanan psikososial awal.

Konsep kunci teori ini adalah peran mediasi motivasi. Motivasi memediasi hubungan antara kesejahteraan psikososial dan penggunaan internet problematik (Kardefelt-winther, 2014). Studi empiris menemukan bahwa motivasi *escapism* dan *achievement* memediasi hubungan stres dengan *excessive online gaming*, ketika motivasi didahului oleh masalah psikososial, risiko outcome negatif lebih tinggi. Metodologis, teori ini mengadvokasi pergeseran dari model *direct effects* menuju pendekatan yang mempertimbangkan efek mediasi dan interaksi antara kesejahteraan psikososial dan motivasi.