

Hubungan Antara Keterlibatan Muzik K-Pop, Strategi Daya Tindak Dan Kesejahteraan Psikologikal Dalam Kalangan Peminat

Relationship Between K-Pop Music Engagement, Coping Strategies and Psychological Well-Being Among Fans

Nurul Azrina Abdul Halim
¹Daniella Mokhtar

Program Psikologi,
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence email: ¹daniellamokhtar@ukm.edu.my

ABSTRAK

Muzik sering terlibat dalam aktiviti seharian dan kajian mendapati ia boleh memberi manfaat kepada kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh. Strategi daya tindak sebagai tindak balas terhadap tekanan juga didapati membantu meningkatkan kesejahteraan psikologikal namun kajian dalam kalangan peminat muzik K-pop adalah terhad. Kajian ini mengkaji hubungan antara keterlibatan muzik K-pop, strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologikal dalam kalangan peminat genre itu. Kajian kuantitatif ini menggunakan soal selidik Keterlibatan Muzik (MUSEQ), Brief COPE dan Skala Kesejahteraan Psikologikal (PWB-18) dan diedarkan melalui Google Form di media sosial bertumpukan peminat K-pop. Data yang didapati dianalisis menggunakan SPSS secara deskriptif, ujian T, ANOVA dan korelasi Pearson. Analisis kajian yang dijalankan ke atas 422 responden mendapati hipotesis awal kajian ditolak di mana tiada hubungan signifikan antara keterlibatan muzik dan strategi daya tindak dengan kesejahteraan psikologikal. Ini menunjukkan terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologikal dalam kalangan peminat K-pop. Kajian masa depan boleh meneroka pembolehubah tambahan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang faktor-faktor yang membentuk kesejahteraan psikologikal dalam kalangan peminat K-pop.

Kata kunci: keterlibatan muzik, kesejahteraan psikologikal, peminat K-pop

ABSTRACT

Music is often involved in everyday activities and studies have found it can benefit overall health and well-being. Coping strategies in response to stress have also been found to help improve psychological well-being, but research among K-pop music fans is limited. This study examines the relationship between K-pop music engagement, coping strategies and psychological well-being among fans of the genre. This quantitative study uses the Music Engagement Questionnaire (MUSEQ), Brief COPE and Psychological Well-Being Scale (PWB-18) and is distributed via Google Form on social media focused on K-pop fans. The data obtained was analyzed using SPSS descriptively, t-test, ANOVA and Pearson's correlation. The analysis of the study conducted on 422 respondents found that the initial hypothesis of the study was rejected where there was no significant relationship between musical involvement and coping strategies with psychological well-being. This shows that there are other factors that affect psychological well-being among K-pop fans. Future studies could explore additional variables to gain a comprehensive understanding of the factors that shape psychological well-being among K-pop fans.

Keywords: *music engagement, psychological well-being, K-pop fans*

1. Pengenalan

Saban tahun, muzik telah menjadi salah satu aktiviti harian yang digemari orang ramai dan melibatkan diri dengan muzik telah dicadangkan memberi banyak manfaat kepada kesihatan dan kesejahteraan. Kajian-kajian lepas telah memberikan pandangan tentang kepelbagaian cara muzik boleh mempengaruhi keadaan mental dan emosi individu secara positif. Didapati melibatkan diri dengan muzik, terutamanya bersama orang lain, dikaitkan dengan pengalaman positif yang lebih kuat, menekankan faktor faedah sosial dan emosi keterlibatan muzik (Weinberg & Joseph 2016). Muzik juga telah didapati memainkan peranan yang penting dalam strategi regulasi afek seperti gangguan, introspektif dan daya tindak aktif, serta membina kebahagiaan dan relaksasi (Goethem & Sloboda 2011). terdapat juga kajian lain yang mendapati aktiviti muzikal berkesan dalam mendorong kestabilan psikologi, merehatkan badan dan mengurangkan reaksi negatif seperti kesunyian, kemurungan dan kebimbangan yang dialami dalam kehidupan (Choi & Choo 2023). Kajian-kajian ini menunjukkan bagaimana muzik dan keterlibatan muzik dapat memberi manfaat kepada kesihatan dan kesejahteraan dalam kehidupan. Selain itu, terapi muzik telah diiktiraf sebagai intervensi yang berharga untuk individu yang mempunyai masalah kesihatan mental, memberikan kelegaan gejala dan meningkatkan kualiti hidup (Bibb 2021). Kajian telah menunjukkan bahawa terapi muzik boleh meringankan dan meningkatkan kesihatan mental, menjadikannya pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosi (Arizona et al. 2023).

Antara faktor lain yang memberi kesan ketara kepada kesejahteraan psikologi adalah strategi daya tindak. Terdapat kajian yang mendapati menggunakan lebih banyak strategi daya tindak yang berorientasikan pendekatan berkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologikal (Lee et al. 2019). Dalam kajian yang berfokuskan di Malaysia, ia menekankan kepentingan tekanan kerja dan strategi daya tindak sebagai peramal kepada kesejahteraan psikologi (Azam et al. 2021). Perkaitan antara muzik dan strategi daya tindak juga dapat dilihat dengan banyak kajian lepas. Sebagai contoh, keterlibatan muzik telah digunakan sebagai strategi daya tindak semasa tempoh berkurung yang pertama sewaktu pandemik COVID-19 mula berlaku di negara-negara Eropah (Fink et al. 2021).

Dalam berfokuskan kepada pengguna atau di dalam kajian ini sebagai peminat, kajian berkenaan strategi daya tindak banyak berkaitan dengan kesejahteraan, tekanan dan identiti. Kajian pada tahun 2022 yang mengkaji hubungan antara identifikasi fandom dan kesejahteraan mendapati strategi daya tindak berfokuskan masalah boleh menjadi mediator hubungan antara identifikasi fandom dan kesejahteraan (Smodis-McCune et al. 2022). Selain itu, terdapat kajian yang mengkaji pembinaan identiti sosial dalam talian dan aktiviti fandom peminat K-pop di Twitter, memberikan pandangan tentang identiti sosial dan strategi daya tindak dalam komuniti peminat K-pop (Maros & Basek 2022).

Fenomena global fandom K-pop boleh difahami dalam konteks “Gelombang Korea” atau “Hallyu,” yang merujuk kepada populariti global produk kebudayaan Korea Selatan, termasuk muzik, drama televisyen dan filem. Gelombang Korea telah memainkan peranan penting dalam membentuk diplomasi budaya baru Korea dan telah menyumbang kepada perubahan politik dan sosial yang ketara pada skala global (Jang & Paik 2012). Penyelidikan terkini telah menyerlahkan peningkatan populariti K-pop dalam kalangan khalayak global. Apabila penggunaan muzik menjadi lebih pelbagai di negara-negara, ia telah memudahkan pengantarabangsaan dan globalisasi muzik K-pop, menyumbang kepada populariti dan

pengaruhnya yang meluas (Bello & Garcia 2021). Tambahan pula, kehadiran peminat yang bersemangat telah menyumbang kepada populariti K-pop yang semakin meningkat, dengan peminat secara aktif terlibat dalam pelbagai aktiviti fandom dan interaksi media sosial. K-pop telah diiktiraf sebagai gerakan sosial, dengan kumpulan seperti BTS dan fandom mereka, ARMY, menunjukkan sambutan unik yang dibantu oleh internet dan media sosial (Kim & Hutt 2021). Kajian telah menunjukkan bahawa menjadi peminat K-pop dikaitkan dengan hasil psikososial yang positif, termasuk peningkatan kebahagiaan, harga diri dan hubungan sosial (Laffan 2020). Kajian-kajian ini ternyata membuktikan pengaruh K-pop di era global dan wajar untuk membuat lebih banyak kajian berkaitan psikologi peminat mereka.

Sebegitu juga, walaupun banyak kajian telah dijalankan berkenaan hubungan keterlibatan muzik dan strategi daya tindak dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan peminat, terdapat jurang yang ketara dalam mekanisme khusus dalam kalangan peminat muzik K-pop yang berdedikasi. Kajian lepas telah menekankan peranan muzik dalam regulasi mood remaja dan potensi kesannya terhadap kesejahteraan psikologi (Saarikallio & Erkkilä 2007; Saarikallio 2010), tetapi terdapat keperluan untuk kajian lanjut mengenai pengaruh unik keterlibatan muzik K-pop dan strategi daya tindak terhadap kesejahteraan dalam kalangan peminat. Oleh itu, kajian penyelidikan ini bertujuan untuk menangani jurang ini dengan mengkaji pengaruh keterlibatan muzik K-pop dan strategi daya tindak terhadap kesejahteraan keseluruhan dalam kalangan peminat. Dengan meneliti konteks unik fandom K-pop dan impaknya terhadap strategi daya tindak dan kesejahteraan, kajian ini berusaha untuk memberikan pandangan berharga tentang potensi manfaat dan cabaran yang berkaitan dengan keterlibatan muzik K-pop. Penemuan kajian ini akan menyumbang kepada badan pengetahuan sedia ada mengenai keterlibatan muzik, strategi daya tindak dan kesejahteraan, dengan implikasi untuk kedua-dua penyelidikan akademik dan intervensi praktikal yang bertujuan untuk mempromosikan kesihatan mental dan kesejahteraan keseluruhan peminat K-pop. Objektif khusus kajian ini adalah:

1. Mengkaji tahap keterlibatan muzik K-pop, jenis strategi daya tindak dan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan peminat.
2. Mengkaji hubungan di antara keterlibatan muzik K-pop dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan peminat.
3. Mengkaji hubungan di antara strategi daya tindak dengan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan peminat.

2. Tinjauan Literatur

2.1 Konsep Keterlibatan Muzik

Keterlibatan muzik merangkumi pelbagai aktiviti, termasuk mendengar, membuat persembahan, mengarang dan membayangkan muzik (Schubert et al. 2014). Kemajuan teknologi terkini telah meningkatkan ketersediaan dan kebolehcapaian kepada muzik di dunia moden. Walaupun mendengar muzik secara praktikalnya tidak dapat dielakkan pada zaman sekarang, melibatkan diri dengan muzik melangkaui hanya mendengar secara pasif. Orang ramai terlibat dengan muzik dalam pelbagai cara dan penglibatan mereka mungkin aktif, seperti mereka mencipta muzik, atau pasif, supaya mereka menjadi pengguna muzik. Dalam satu kajian, Saarikallio dan Erkkilä (2007) mempertimbangkan bagaimana remaja terlibat dengan muzik dalam bentuk yang berbeza sesuai dengan niat mereka mengenai peraturan mood. Sebagai contoh, walaupun mendengar muzik adalah aktiviti biasa untuk mana-mana strategi kawal selia, mereka yang mencari 'pengalihan' menjauhi mood yang tidak

menyenangkan biasanya menyanyi atau memainkan muzik. Beberapa kajian juga mendedahkan perbezaan jantina, di mana kepuasan hidup yang lebih tinggi dikaitkan dengan nyanyian, teater dan tarian untuk wanita, tetapi faedah kesejahteraan terhad kepada tarian untuk lelaki (Cuypers et al. 2012). Tambahan pula, keterlibatan dengan muzik telah dikaitkan dengan kebahagiaan global dalam kalangan remaja, dengan mendengar muzik sebagai aktiviti yang dipilih sendiri yang menyumbang kepada kesejahteraan emosi mereka (Morinville et al. 2013).

Dalam kehidupan seharian, keterlibatan dalam aktiviti muzik popular telah dikaitkan dengan persepsi emosi dan definisi peribadi tentang makna muzik, terutamanya pada awal remaja (Bosacki & O'Neill 2013). Di dalam kajian ini, berdasarkan instrumen yang digunakan, terdapat empat aspek utama yang difokuskan dalam membincangkan konsep keterlibatan muzik iaitu:

- A) **Muzik Dalam Kehidupan Harian:** Dalam kehidupan seharian, keterlibatan muzik adalah fenomena pelbagai rupa dan dinamik yang merangkumi pelbagai aspek kesejahteraan, motivasi dan gaya hidup. Penyelidikan telah menggunakan metodologi pensampelan pengalaman untuk meneroka keterlibatan dengan muzik dalam kehidupan seharian, mendedahkan bahawa muzik jarang menjadi tumpuan utama perhatian orang ramai semasa mereka menjalani kehidupan seharian mereka (Greasley & Lamont 2011). Kajian telah menyelidik penggunaan muzik dan kaitannya dengan gaya hidup remaja, memberi penerangan tentang penentu dan korelasi gaya hidup keutamaan muzik di kalangan pelajar sekolah menengah (Tanner et al. 2008).
- B) **Pendengaran Muzik Secara Emosi:** Konsep keterlibatan muzik dalam emosi merangkumi pelbagai proses psikologi, kognitif, dan fisiologi. Penyelidikan telah meneroka peranan muzik dalam regulasi mood remaja yang menekankan kepentingan memahami fungsi emosi positif dalam menjelaskan kesan muzik terhadap peraturan mood (Saarikallio & Erkkilä 2007). Kajian berkenaan data pengaktifan otak telah menunjukkan bahawa kebiasaan dengan muzik secara signifikan mempengaruhi pengaktifan kawasan limbik dan paralimbik yang berkaitan dengan emosi, menjelaskan peranan kebiasaan dalam tindak balas emosi terhadap muzik (Pereira et al. 2011).
- C) **Tingkah Laku Pengguna Muzik:** Keterlibatan muzik dalam tingkah laku pengguna merangkumi pelbagai faktor yang mempengaruhi interaksi individu dengan muzik dalam pelbagai konteks penggunaan. Penyelidikan telah meneroka kesan kehadiran festival muzik terhadap kesejahteraan psikologi dan sosial golongan muda, menonjolkan elemen sosial keterlibatan muzik sebagai penting terutamanya untuk demografi ini (Packer & Ballantyne 2010). Penyelidikan juga telah meneroka peranan pemilikan psikologi dalam penggunaan penstriman muzik, menonjolkan kesan pemerikasaan, kebanggaan dan kesetiaan terhadap keterlibatan individu dengan perkhidmatan penstriman muzik (Sinclair & Tinson 2017).
- D) **Pendengaran Muzik Secara Responsif:** Konsep ini merujuk kepada respons yang dibuat serentak dengan muzik yang sedang didengari. Ini termasuk mengetuk mengikut rentak muzik atau bersenandung atau menyanyi bersama muzik yang dimainkan. Berdasarkan kajian-kajian lepas, pendengaran muzik secara responsif telah dikonsepkan sebagai pendekatan yang aktif dan terlibat terhadap penggunaan muzik, dicirikan oleh kepekaan terhadap konteks, ketersediaan strategi kawal selia yang pelbagai, dan responsif kepada maklum balas (Bonanno & Burton, 2013). Tambahan pula, konsep mendengar muzik

responsif telah dikaitkan dengan strategi daya tindak dan penyesuaian psikologi. Kajian telah meneroka peranan keterlibatan muzik sebagai strategi daya tindak, terutamanya dalam konteks kebimbangan, keamatan kesakitan, dan tekanan emosi (McNeil et al., 2022; Pereira et al., 2020). Muzik telah dikenal pasti sebagai alat yang berpotensi untuk mengawal emosi dan menguruskan tekanan, dengan individu menggunakan muzik sebagai alat gangguan, ekspresi emosi, dan mencari ketenangan semasa keadaan yang mencabar.

2.2 Teori Kesejahteraan Psikologikal Ryff

Teori kesejahteraan psikologi Ryff ialah model multidimensi yang merangkumi enam dimensi berbeza: autonomi, penguasaan persekitaran, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Anastasia & Hardiyanto 2022; Khan & Butt 2022). Model ini digunakan secara meluas dan telah diaplikasikan dalam pelbagai konteks, termasuk dalam penilaian remaja (Chan et al. 2019), pelajar berbakat akademik (Jin & Moon 2006), dan banduan (Hidayati et al. 2021). Teori ini berpendapat bahawa kesejahteraan psikologi dicirikan oleh sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, keupayaan untuk membuat keputusan bebas, mengawal tingkah laku, mencipta dan mengurus persekitaran yang sesuai, mempunyai tujuan hidup yang bermakna, dan meneroka dan mengembangkan diri secara berterusan (Anastasia & Hardiyanto 2022; Hidayati et al. 2021). Model Ryff telah digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologi dalam populasi yang berbeza, seperti wanita dalam kohort kelahiran UK (Abbott et al. 2006), individu di Hong Kong (Chan et al. 2019), dan jururawat (Khan & Butt 2022).

Teori kesejahteraan psikologi Ryff menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami kesan keterlibatan muzik terhadap daya tahan dan kesejahteraan. Model multidimensi teori, merangkumi dimensi seperti autonomi, penguasaan persekitaran, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri, boleh digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologi individu yang terlibat dengan muzik (Chin & Rickard 2013). Ia adalah relevan di dalam konteks keterlibatan muzik dan daya tindak (Ascenso et al. 2018).

2.3 Strategi Daya Tindak

Strategi daya tindak adalah usaha kognitif dan tingkah laku untuk mengurus, mengurangkan, atau bertolak ansur dengan tekanan. Strategi ini boleh dikategorikan secara meluas kepada daya tindak aktif, yang memberi tumpuan kepada menangani tekanan secara langsung, dan daya tindak pasif, yang bertujuan untuk mengurangkan ketegangan dalaman seperti kebimbangan atau ketakutan. Konsep daya tindak berkait rapat dengan penilaian kognitif, kerana strategi daya tindak yang digunakan selalunya berbeza-beza berdasarkan kepentingan yang dirasakan dan pilihan yang ada untuk mengatasi (Lemée et al. 2019; Folkman et al. 1986).

Gaya daya tindak mengelak dan gaya daya tindak pendekatan adalah konsep asas dalam bidang psikologi dan mempunyai implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi individu. Gaya daya tindak yang mengelak melibatkan strategi yang bertujuan untuk mengelak atau meminimumkan kesan tekanan, selalunya melalui penafian, gangguan atau pelepasan tingkah laku. Kajian telah secara konsisten mengaitkan gaya daya tindak mengelak kepada hasil yang buruk, termasuk tekanan psikologi, gangguan kecemasan, dan gangguan tekanan selepas trauma (PTSD) (Allen 2021; Shikai et al. 2013; Oniszczenko & Laskowska 2014). Tambahan pula, tindakan mengelak telah dikaitkan dengan kesan negatif terhadap kualiti hidup berkaitan kesihatan (HRQoL) (Marfu'ah et al. 2022). Sebaliknya, gaya daya tindak

pendekatan memerlukan usaha proaktif untuk menghadapi dan mengurus tekanan secara langsung, selalunya melibatkan penyelesaian masalah, mendapatkan sokongan sosial, atau merangka semula situasi secara positif (Hao et al. 2023; Hoyt et al. 2016). Daya tindak pendekatan didapati mempunyai kesan positif terhadap HRQoL dan telah dikaitkan dengan penyesuaian yang lebih baik dalam pelbagai konteks, seperti pada individu yang mempunyai penyakit kronik (Marfu'ah et al. 2022; Hoyt et al. 2016).

3. Metodologi dan Kawasan Kajian

3.1 Tatacara Pengumpulan Data

Rekabentuk kajian yang telah digunakan di dalam kajian ini adalah kajian tinjauan keratan rentas dan kajian korelasi. Dalam kajian tinjauan keratan rentas, data dikumpul pada satu masa. Reka bentuk ini memberikan gambaran populasi atau fenomena pada masa tertentu tetapi tidak menunjukkan perubahan dari masa ke semasa. Reka bentuk kajian tinjauan ini adalah untuk mengumpul maklumat pemboleh ubah yang dijangka berkait dengan peristiwa yang sedang berlaku. Kajian keratan rentas berguna untuk mengkaji hubungan antara pemboleh ubah pada satu masa tertentu (Kassanjee et al. 2012). Selain itu, tinjauan keratan rentas bermanfaat untuk menerangkan kelaziman keadaan atau tingkah laku tertentu dalam populasi (Garay et al. 2019). Kajian korelasi pula adalah reka bentuk kajian yang mengkaji hubungan antara dua atau lebih pemboleh ubah tanpa memanipulasinya. Kajian korelasi memberikan maklumat tentang kekuatan dan hala tuju hubungan (Siegrist & Cvetkovich 2000) tetapi tidak dapat mewujudkan sebab-akibat. Kaedah kuantitatif akan digunakan untuk melakukan penyelidikan kajian ini. Kaedah penyelidikan kuantitatif melibatkan penyiasatan empirikal sistematik bagi fenomena yang boleh diperhatikan melalui teknik statistik, matematik atau pengiraan (Rosenberry & Vicker 2017).

Bagi penggunaan kaedah tinjauan dalam kajian ini, penyelidik mengedarkan borang soal selidik yang telah dibina secara atas talian melalui Google Form dan kemudian disebarikan melalui hyperlink. Soal selidik diedarkan melalui aplikasi media sosial seperti Twitter, Instagram, Reddit, Tiktok dan aplikasi telefon seperti Whatsapp dan Telegram. Alat kajian yang dipilih iaitu medium internet ini terbukti mempunyai kadar respons yang tinggi, kos rendah, dapat dinilai dengan mudah dan cepat serta dapat melibatkan rangkaian subjek yang meluas, seperti subjek di peringkat antarabangsa (Chua 2006). Penggunaan kaedah tinjauan melalui medium internet ini dapat menarik populasi yang unik dan memberi akses kepada kumpulan mahupun individu yang mempunyai kesukaran untuk menggunakan saluran yang lain (Wright 2006). Hal ini adalah sesuai dengan populasi sasaran bagi kajian ini iaitu peminat-peminat genre muzik K-pop, berumur 18 tahun ke atas, dan berasal dari Malaysia.

3.2 Analisis Data

Selepas mengumpul data, kajian diteruskan dengan menganalisis data di mana data mentah akan dimuat turun daripada Google Form ke perisian SPSS (Versi 26.0; IBM Corp, Armonk, NY, USA). Analisis statistik deskriptif dijalankan untuk menyediakan maklumat asas mengenai ciri sosio-demografi responden. Seterusnya, analisis inferensi dijalankan bagi mencapai objektif kajian yang telah ditetapkan. Ujian-T tidak bersandar dan ujian ANOVA telah dijalankan bagi mengenal pasti perbezaan demografi berdasarkan keterlibatan muzik, strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologikal. Kemudian, ujian korelasi Pearson dijalankan untuk melihat hubungan antara keterlibatan muzik dan strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologikal.

3.3 Kawasan Kajian

Populasi sasaran bagi kajian ini adalah peminat-peminat genre muzik K-pop, berumur 18 tahun ke atas, dan berada di Malaysia. Jumlah peminat K-pop di seluruh dunia dianggarkan ramai, dengan kajian menunjukkan terdapat kira-kira 90 juta peminat K-pop di seluruh dunia (Septiani et al. 2022). Keperluan untuk mengkaji populasi peminat K-pop adalah bagi meningkatkan lagi kajian tentang pemahaman saiz dan ciri-ciri peminat K-pop. Selain itu, kajian berkenaan peminat K-pop daripada aspek psikologi adalah penting untuk memahami impak K-pop secara psikologikal dalam kalangan komuniti peminat genre itu. Kaedah persampelan yang digunakan untuk memilih sampel daripada populasi adalah persampelan mudah, bertujuan dan sukarelawan. Kaedah persampelan mudah melibatkan pemilihan individu yang sedia ada dan boleh diakses oleh penyelidik. Persampelan mudah adalah cepat dan mudah untuk dilaksanakan tetapi mungkin tidak mewakili keseluruhan populasi. Persampelan bertujuan melibatkan penyelidik memilih individu tertentu berdasarkan kepakaran atau pengetahuan mereka tentang populasi. Kaedah ini berguna apabila penyelidik bertujuan untuk mengkaji subkumpulan tertentu dalam populasi. Manakala, persampelan sukarela, juga dikenali sebagai pensampelan pemilihan sendiri, berlaku apabila individu secara sukarela memilih untuk mengambil bahagian dalam kajian. Kaedah ini biasanya digunakan dalam tinjauan dalam talian atau eksperimen di mana responden memilih sendiri untuk mengambil bahagian. Pemilihan kaedah-kaedah persampelan ini adalah kerana pengumpulan data bagi kajian ini akan berpusatkan melalui atas talian melalui media sosial penyelidik, khususnya X (Twitter) dan Instagram. Ini adalah untuk memudahkan penyelidik mencapai populasi sasaran dan bilangan sampel yang ditetapkan. Jumlah peminat K-pop di Malaysia tidak diketahui maka anggaran saiz populasi adalah sebanyak 20,000. Pengiraan saiz sampel adalah dengan menggunakan perisian Raosoft. Analisis Raosoft menunjukkan sampel saiz minimum yang diperlukan adalah 267 (margin error = 0.05, confidence level = 90%). Pengumpulan data dijalankan selama sebulan daripada pertengahan bulan Mac sehingga pertengahan bulan April. Jumlah responden yang berjaya dikumpulkan adalah sebanyak 422 responden. Keputusan deskriptif responden boleh didapati di bahagian dapatan kajian.

3.4 Instrumen Kajian

Borang soal selidik yang dibina melalui Google Form merangkumi empat bahagian selepas responden membaca maklumat kajian dan memilih untuk bersetuju untuk menjawab soal selidik. Empat bahagian adalah bahagian A, B, C dan D seperti berikut:

Bahagian A: Responden ditanya tentang maklumat demografi mereka mengenai umur, jantina, kewarganegaraan, idola/kumpulan K-Pop kegemaran, berapa lama responden telah menjadi peminat kepada idola/band K-Pop kegemaran mereka, dan kekerapan responden mendengar muzik K-Pop. Responden juga ditanya tentang teknologi digital (iaitu laman media sosial, laman penstriman muzik dll.) yang mereka gunakan untuk mendengar idola/band K-Pop kegemaran mereka. Selain itu, responden juga ditanya tentang kumpulan fandom yang mereka ahli (iaitu akaun laman Twitter, kumpulan peribadi Facebook dll.), dan acara berkaitan K-Pop yang tersedia untuk mereka hadiri (iaitu konsert, festival dll.).

Bahagian B: Bahagian ini melibatkan soalan berkenaan keterlibatan muzik responden. Instrumen yang digunakan adalah Music Engagement Questionnaire (MusEQ), skala yang mempunyai 35 item untuk mengukur keterlibatan dengan muzik dalam kehidupan seharian (Vanstone et al. 2016). Skala ini mempunyai enam subskala iaitu subskala Muzik dalam Kehidupan Harian (Harian), Keterlibatan Secara Emosi (Emosi), Persembahan Muzikal (Persembahan), Tingkah Laku Pengguna Muzikal (*Consume*), Pendengaran Muzik Responsif

(Respons), dan Pilihan Muzik (Keutamaan). Bagi tujuan kajian ini, hanya subskala setiap hari, emosi, *consume* dan respons yang digunakan. Responden menilai persetujuan mereka dengan setiap item pada skala Likert (1 = 'tidak sama sekali'; 5 = 'sangat'). Lima daripada enam subskala MusEQ dilaporkan oleh Vanstone dan rakan mempunyai tahap konsistensi dalaman yang 'tinggi' (mulai 0.78–0.82) manakala subskala "Keutamaan" menjarangkan tahap 'baik' ketekalan dalaman (0.65). MUSEQ memberikan pandangan berharga tentang hubungan individu dengan muzik, tahap keterlibatan mereka dan peranan muzik dalam kehidupan mereka.

Bahagian C: Bahagian ini melibatkan soalan berkenaan strategi daya tindak responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tindak responden adalah Brief COPE Questionnaire, skala 28 item yang mengukur pelbagai strategi daya tindak yang boleh digunakan oleh individu. Soal selidik ini merangkumi pelbagai kaedah daya tindak, termasuk daya tindak pendekatan (cth., menangani secara aktif, merancang), menangani emosi (cth., mendapatkan sokongan emosi, membingkai semula positif), dan daya tindak mengelak (cth., penafian, menyalahkan diri sendiri). Responden menilai kekerapan setiap strategi daya tindak yang telah mereka gunakan pada skala Likert. Soal selidik Brief COPE memberikan pandangan tentang cara individu menghadapi tekanan dan boleh membantu dalam memahami tingkah laku penyesuaian atau maladaptif mereka. Di dalam kajian ini, hanya subskala pengalihan diri, penafian,, penggunaan sokongan emosi, penggunaan sokongan instrumental, melepaskan perasaan dan humor yang difokuskan bagi mengukur strategi daya tindak responden.

Bahagian D: Bahagian terakhir soal selidik melibatkan soalan berkenaan kesejahteraan psikologikal responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologikal responden adalah Skala Kesejahteraan Psikologikal (PWB) oleh Ryff, skala 18 item yang mengukur pelbagai dimensi kesejahteraan psikologi. Ia menilai enam aspek utama kesejahteraan iaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan persekitaran, tujuan dalam hidup dan dimensi pertumbuhan peribadi. Responden menilai persetujuan mereka dengan setiap pernyataan pada skala Likert. Skala ini memberikan gambaran tentang kesejahteraan psikologi keseluruhan individu dan persepsi mereka terhadap pelbagai aspek kehidupan mereka. Ia biasanya digunakan dalam tetapan penyelidikan untuk menilai kesejahteraan merentas populasi dan konteks yang berbeza.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Hasil Keputusan Profil Demografi

Jadual 1 menunjukkan keputusan profil demografi responden. Seramai 422 orang responden telah mengambil bahagian dalam ujian ini. Seramai 48 orang (11.4%) adalah lelaki, dan 374 orang (88.6%) adalah perempuan. Seramai 293 orang (69.4%) adalah lingkungan umur 18 hingga 25 tahun, manakala, 111 orang (26.3%) adalah lingkungan umur 26 hingga 35 tahun, dan 18 orang (4.3%) adalah lingkungan umur 36 hingga 45 tahun. Bagi kategori etnik pula, seramai 383 orang (90.8%) adalah Melayu, 22 orang (5.2%) adalah Cina, 12 orang (2.8%) adalah lain-lain dan 5 orang (1.2%) adalah India. Seterusnya, dalam kalangan responden, seramai 135 orang (32%) telah menjadi peminat selama 4 hingga 7 tahun, 116 orang (27.5%) telah menjadi peminat selama lebih 11 tahun, 94 orang (22.3%) telah menjadi peminat selama 8 hingga 10 tahun dan 77 orang (18.2%) telah menjadi peminat selama 1 hingga 3 tahun sahaja. Bagi kekerapan mendengar muzik K-pop, didapati seramai 393 orang (93.1%) mendengar beberapa kali seminggu, 16 orang (3.8%) mendengar beberapa kali sebulan dan 13 orang (3.1%) mendengar sekali seminggu. Bagi idola atau kumpulan K-pop kegemaran, terdapat empat kumpulan yang paling banyak dinamakan di mana seramai 149

orang (35.3%) menamakan kumpulan BTS, 60 orang (14.2%) menamakan kumpulan TREASURE, 58 orang (13.7%) menamakan kumpulan Seventeen dan 42 orang (9.9%) menamakan kumpulan NCT. Seterusnya, didapati kebanyakan responden aktif dalam menghadiri aktiviti sosial berkaitan K-pop di mana seramai 236 orang (55.9%) pernah hadir ke konsert, 229 orang (54.3%) pernah hadir ke *cup sleeve event*, 213 orang (50.5%) pernah hadir ke tayangan filem, 120 orang (28.4%) pernah hadir ke *listening party*, 6 orang (1.4%) menyatakan mereka pernah hadir ke pameran K-pop dan seramai 44 orang (10.4%) tidak pernah menghadirkan diri ke mana-mana aktiviti sosial yang dinyatakan.

JADUAL 1.0 Profil Demografi Responden

Demografi		Kekerapan (N = 422)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	48	11.4
	Perempuan	374	88.6
Umur	18 – 25 tahun	293	69.4
	26 – 35 tahun	111	26.3
	36 – 45 tahun	18	4.3
Etnik	Melayu	383	90.8
	Cina	22	5.2
	India	5	1.2
	Lain-lain	12	2.8
Berapa lama telah menjadi peminat K-pop	1 – 3 tahun	77	18.2
	4 – 7 tahun	135	32
	8 – 10 tahun	94	22.3
	11 tahun ke atas	116	27.5
Berapa kerap mendengar muzik K-pop	Beberapa kali seminggu	393	93.1
	Sekali seminggu	13	3.1
	Beberapa kali sebulan	16	3.8
Kumpulan K-pop kegemaran	BTS	149	35.3
	TREASURE	60	14.2
	Seventeen	58	13.7
	NCT	42	9.9
Pernah menghadiri aktiviti sosial berkaitan K-pop	<i>Cup Sleeve Event</i>	229	54.3
	Konsert	236	55.9
	<i>Listening Party</i>	120	28.4
	Tayangan Filem	213	50.5
	Pameran	6	1.4
	Tidak pernah	44	10.4

4.2 Hasil Analisis Deskriptif bagi Pembolehubah Kajian

Analisis deskriptif telah dijalankan bagi memperoleh min, sisihan piawai, skor minimum dan skor maksimum bagi setiap pemboleh ubah kajian. Jadual 2 menunjukkan dapatan analisis deskriptif min dan sisihan piawai bagi keterlibatan muzik ($M = 92.74$, $SP = 15.02$), strategi daya tindak ($M = 29.90$, $SP = 6.0$), dan kesejahteraan psikologikal ($M = 80.17$, $SP = 12.05$). Seterusnya keterlibatan muzik mempunyai skor minimum sebanyak 41.0 dan skor maksimum sebanyak 115.0. Bagi strategi daya tindak, skor minimum ialah 16.0 dan skor maksimum ialah 48.0, manakala, skor minimum dan skor maksimum bagi kesejahteraan psikologikal ialah 35.0 dan 120.0 masing-masing.

JADUAL 2.0 Analisis Deskriptif Bagi Pembolehubah

Pembolehubah	Skor Min	Skor Max	Min	Sisihan Piawai
Keterlibatan Muzik	41.0	115.0	92.74	15.02
Strategi Daya Tindak	16.0	48.0	29.90	6.0
Kesejahteraan Psikologikal	35.0	120.0	80.17	12.05

4.3 Hasil Analisis Inferensi

4.3.1 Ujian-T Terhadap Dimensi Keterlibatan Muzik Berdasarkan Jantina

Jadual 3 merupakan hasil analisis ujian-t sampel tidak bersandar bagi skor dimensi harian untuk lelaki ($M = 20.188$, $SP = 3.369$) dan perempuan ($M = 20.917$, $SP = 3.540$). Dimensi emosi menunjukkan nilai min lelaki ($M = 31.521$, $SP = 5.921$) dan perempuan ($M = 32.460$, $SP = 5.634$). Bagi dimensi *consume* pula, nilai min lelaki ($M = 21.458$, $SP = 5.415$) dan perempuan ($M = 23.802$, $SP = 4.436$). Dimensi terakhir iaitu respons menunjukkan lelaki ($M = 14.958$, $SP = 3.730$) dan perempuan ($M = 16.158$, $SP = 3.243$).

Secara keseluruhan, nilai min keterlibatan muzik perempuan ($M = 93.337$, $SP = 14.741$) adalah lebih tinggi berbanding lelaki ($M = 88.123$, $SP = 16.485$) secara tidak signifikan dengan $t(420) = -2.284$, $p > 0.05$.

Dapatan kajian ini adalah seiring dengan kajian-kajian lepas yang mendapati perempuan mempunyai nilai keterlibatan muzik yang lebih tinggi daripada lelaki. Sebuah kajian yang mengkaji cita rasa anak muda mendapati perempuan cenderung untuk lebih suka muzik genre pop, manakala lelaki cenderung kepada muzik kontemporari yang lebih berat (Colley 2008). Kajian yang mengkaji keterlibatan dalam aktiviti muzikal dalam kalangan dewasa tua di Jepun juga mendapati lebih ramai perempuan terlibat dalam pelbagai aktiviti muzik berbanding lelaki, menunjukkan kecenderungan yang lebih besar dalam kalangan perempuan untuk penglibatan muzik (Arafa et al. 2021).

JADUAL 3.0 Ujian-T Tidak Bersandar Dimensi Keterlibatan Muzik Berdasarkan Jantina

Pembolehubah	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	df	t	p
Harian	L	48	20.188	3.369	420	-1.351	0.177
	P	374	20.917	3.540			
Emosi	L	48	31.521	5.921	420	-1.081	0.28
	P	374	32.460	5.634			
<i>Consume</i>	L	48	21.458	5.415	420	-3.355	0.001
	P	374	23.802	4.436			
Respons	L	48	14.958	3.730	420	-2.370	0.018
	P	374	16.158	3.243			
Jumlah Skor	L	48	88.123	16.485	420	-2.274	0.023
	P	374	93.337	14.741			

4.3.2 Ujian-T Terhadap Dimensi Strategi Daya Tindak Berdasarkan Jantina

Selain itu, jadual 4 merupakan hasil ujian-t tidak bersandar bagi dimensi pendekatan untuk nilai min lelaki ($M = 9.042$, $SP = 2.953$) dan perempuan ($M = 10.198$, $SP = 3.052$). Manakala, dimensi pengelakan menunjukkan nilai min lelaki ($M = 10.146$, $SP = 2.231$) dan perempuan ($M = 11.262$, $SP = 2.276$) dan akhir sekali dimensi humor menunjukkan lelaki ($M = 4.667$, $SP = 1.993$) dan perempuan ($M = 4.436$, $SP = 1.727$).

Secara keseluruhannya, nilai min strategi daya tindak perempuan ($M = 30.174$, $SP = 5.986$) adalah lebih tinggi berbanding lelaki ($M = 27.833$, $SP = 5.759$) secara tidak signifikan dengan $t(420) = -2.561$, $p > 0.05$.

Dapatan kajian semasa ini adalah disokong dengan dapatan kajian lepas yang mendapat dapatan yang sama. Sebuah kajian yang mengkaji perbezaan jantina dalam strategi daya tindak dalam kalangan remaja mendapati remaja perempuan melaporkan tahap yang lebih tinggi bagi kedua-dua strategi daya tindak pendekatan dan pengelakan untuk tekanan yang berkaitan dengan keluarga, sekolah, dan rakan sebaya berbanding dengan remaja lelaki (Eschenbeck et al. 2007). Kajian pada tahun 1992 yang mengkaji perbezaan jantina dalam strategi daya tindak dan menekankan bahawa perempuan cenderung menggunakan strategi daya tindak dengan lebih kerap berbanding lelaki (Ptacek et al. 1992). Dapat dilihat bahawa dapatan kajian semasa ini adalah seiring dengan dapatan kajian lepas berkenaan perbezaan jantina berdasarkan strategi daya tindak.

JADUAL 4.0 Ujian-T Tidak Bersandar Dimensi Strategi Daya Tindak Berdasarkan Jantina

Pembolehubah	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	df	t	p
Pendekatan	L	48	9.042	2.953	420	-2.48	0.014
	P	374	10.198	3.052			
Pengelakan	L	48	10.146	2.231	420	-3.206	0.001
	P	374	11.262	2.276			
Humor	L	48	4.667	1.993	420	0.856	0.392
	P	374	4.436	1.727			
Jumlah Skor	L	48	27.833	5.759	420	-2.561	0.011
	P	374	30.174	5.986			

4.3.3 Analisis Hubungan Antara Dimensi Keterlibatan Muzik dan Kesejahteraan Psikologikal

Seterusnya, jadual 4 menunjukkan hasil analisis korelasi Pearson yang menunjukkan dimensi emosi mempunyai korelasi negatif yang sangat lemah dan signifikan dengan dimensi penguasaan persekitaran ($r = -0.130$, $p < 0.05$), penerimaan diri ($r = -0.163$, $p < 0.05$) dan kesejahteraan psikologikal secara menyeluruh ($r = -0.123$, $p < 0.05$). Selain itu, dimensi respons mempunyai korelasi negatif yang sangat lemah dan signifikan dengan dimensi penguasaan persekitaran ($r = -0.10$, $p < 0.05$) dan penerimaan diri ($r = -0.109$, $p < 0.05$). Secara keseluruhannya, keterlibatan muzik adalah signifikan dan mempunyai korelasi negatif yang sangat lemah dengan dimensi penerimaan diri ($r = -0.104$, $p < 0.05$), namun, ia adalah tidak signifikan dengan kesejahteraan psikologikal secara menyeluruh ($r = 0.053$, $p > 0.05$).

Dapatan kajian ini adalah seiring dan juga bertentangan dengan dapatan kajian-kajian lepas. Bertentangan dengan kajian lepas, tiada hubungan signifikan yang ditemui antara keterlibatan muzik dan kesejahteraan psikologikal secara menyeluruh. Sebuah kajian yang mendapat keputusan yang sama menyatakan terdapat kemungkinan faktor lain yang menjadi penentu penting kepada kesejahteraan emosi dan psikologikal memandangkan kesejahteraan adalah bidang yang luas dan berbilang dimensi (Papinczak et al. 2015). Walau bagaimanapun, kajian pada tahun 2013 mendapati terdapat korelasi tidak langsung antara penggunaan emosi, kognitif dan sosial muzik dan kesejahteraan emosi dan psikologikal melalui strategi pengawalan emosi penilaian semula dan penindasan (Chin & Rickard 2013). Begitu juga, dalam kajian pelajar universiti, ia mendapati kesan motivasi tidak langsung-sahaja untuk mendengar muzik dan kesejahteraan subjektif melalui mediator jenis pengawalan emosi disposisi dan kereaktifan tekanan individu (Thoma et al. 2012). Ini menunjukkan bahawa hubungan antara mendengar muzik dan kesejahteraan dipengaruhi oleh beberapa faktor dan

ciri peringkat individu yang tidak berkaitan dengan mendengar muzik.

Dapatan kajian yang mendapati hubungan signifikan dua dimensi keterlibatan muzik dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologikal adalah seiring dan disokong oleh dapatan kajian-kajian lepas. Sebuah kajian yang mengkaji penggunaan muzik dan kesejahteraan psikologikal dalam kalangan warga emas mendapati strategi mendengar lagu berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan psikologikal, antara khususnya ialah penguasaan persekitaran (Laukka 2006).

JADUAL 5.0 Korelasi *Pearson* Terhadap Hubungan Antara Dimensi Keterlibatan Muzik dan Kesejahteraan Psikologikal

Pemboleh ubah		Autonomi	Pertumbuhan Peribadi	Tujuan Hidup	Penguasaan Persekitaran	Hubungan Positif	Penerimaan Diri	Kesejahteraan Psikologikal
Harian	r	0.20	0.048	0.007	-0.010	0.074	-0.044	0.023
	Sig. (2-tailed) N	0.684	0.322	0.882	0.840	0.129	0.368	0.632
		422	422	422	422	422	422	422
Emosi	r	0.015	-0.071	-0.065	-0.130**	-0.051	-0.163**	-0.123*
	Sig. (2-tailed) N	0.763	0.143	0.184	0.007	0.298	0.001	0.012
		422	422	422	422	422	422	422
Consume	r	0.026	0.031	-0.030	-0.033	0.040	-0.026	0.003
	Sig. (2-tailed) N	0.588	0.520	0.535	0.496	0.416	0.598	0.954
		422	422	422	422	422	422	422
Respons	r	-0.025	-0.013	0.022	-0.10*	0.010	-0.109*	-0.058
	Sig. (2-tailed) N	0.613	0.788	0.657	0.04	0.840	0.025	0.231
		422	422	422	422	422	422	422
Keterlibatan Muzik	r	0.013	-0.009	-0.027	-0.084	0.013	-0.104*	-0.053
	Sig. (2-tailed) N	0.792	0.856	0.577	0.086	0.797	0.033	0.279
		422	422	422	422	422	422	422

*Korelasi signifikan pada tahap 0.05 (2-tailed).

**Korelasi signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed).

5. Rumusan dan Cadangan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, telah dikenalpasti terdapat perbezaan jantina berdasarkan pembolehubah keterlibatan muzik dan strategi daya tindak dalam kalangan peminat K-pop. Didapati bagi kedua-dua pemboleh ubah ini, perempuan menunjukkan nilai min yang lebih tinggi daripada lelaki. Secara keseluruhan, nilai min keterlibatan muzik perempuan ($M = 93.337$, $SP = 14.741$) adalah lebih tinggi berbanding lelaki ($M = 88.123$, $SP = 16.485$) secara tidak signifikan dengan $t(420) = -2.284$, $p > 0.05$, seperti tertera di jadual 3. Bagi nilai min strategi daya tindak pula, jadual 4 menunjukkan perempuan ($M = 30.174$, $SP = 5.986$) adalah lebih tinggi berbanding lelaki ($M = 27.833$, $SP = 5.759$) secara tidak signifikan dengan $t(420) = -2.561$, $p > 0.05$. Dapatan ini disokong oleh

kajian-kajian lepas yang menunjukkan perempuan lebih cenderung untuk melibatkan diri di dalam aktiviti muzikal genre pop, serta menggunakan strategi daya tindak, berbanding lelaki. Hasil analisis korelasi Pearson pula mendapati secara keseluruhannya keterlibatan muzik tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologikal para responden. Namun, terdapat beberapa dimensi keterlibatan muzik yang mempunyai hubungan signifikan yang sangat lemah dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologikal. Dapatan ini seiring dengan beberapa kajian lepas yang menekankan hubungan keterlibatan muzik dengan kesejahteraan psikologikal. Namun, dapatan keseluruhan analisis korelasi ini adalah bertentangan dengan kebanyakan kajian yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara keterlibatan muzik dan kesejahteraan psikologikal.

Terdapat beberapa limitasi kajian yang penyelidik dapati yang boleh diubahsuai pada masa hadapan. Antaranya ialah kaedah kajian boleh diubahsuai dengan menerapkan kaedah kualitatif serta kajian pada jangka masa yang panjang. Dengan menggunakan kaedah kualitatif seperti temuduga individual, penyelidik dapat lebih memahami konsep keterlibatan muzik secara mendalam dan objektif. Kajian jangka masa panjang juga dapat membantu penyelidik untuk memahami lebih lanjut tingkah laku peminat K-pop dan perkaitannya dengan kesejahteraan psikologikal mereka. Selain itu, memandangkan kajian ini hanya berfokuskan kepada peminat genre muzik K-pop, penyelidik ingin mencadangkan untuk kajian masa hadapan dilakukan kepada peminat genre muzik lain. Ini dapat membantu untuk meluaskan jurang penyelidikan serta pengaplikasian teori dan konsep keterlibatan muzik. Muzik merentas bahasa, maka adalah sebuah penambahbaikan yang baik jika lebih banyak kajian dilakukan berfokuskan lebih banyak genre muzik yang juga mempunyai peminat yang ramai.

Daripada dapatan kajian ini, terdapat beberapa pihak yang berkepentingan yang boleh memperoleh kelebihan serta bertanggungjawab untuk menggunakan dapatan kajian untuk penambahbaikan masyarakat sejagat. Pertamanya, pakar kesihatan mental yang melibatkan ahli psikologi dan terapi, di mana mereka boleh mendapat pencerahan tentang alat dan strategi terapeutik baharu yang berkaitan dengan budaya untuk menyokong klien, terutamanya demografi yang lebih muda yang terlibat dengan K-pop. Ahli kaunselor juga boleh menggunakan penemuan ini untuk lebih memahami peranan muzik dalam regulasi emosi dan daya tindak, yang berpotensi mengintegrasikan strategi berkaitan K-pop ke dalam amalan mereka. Selain itu, institusi-institusi pendidikan seperti sekolah dan universiti turut memainkan peranan penting dengan melaksanakan program dan kurikulum yang merangkumi muzik sebagai mekanisme daya tindak dan menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan pelajar. Bukan itu sahaja, organisasi dan industri muzik juga boleh mendapat manfaat dan melaksanakan beberapa tindakan bagi memantapkan lagi industri muzik seperti di Malaysia. Memahami cara muzik boleh memberi kesan kepada kesihatan mental peminat boleh membantu industri mencipta kandungan yang membangkitkan dengan lebih mendalam, memupuk ikatan emosi yang kuat antara artis dan peminat. Ia juga boleh menjadi salah satu aktiviti *Corporate Social Responsibility* organisasi yang menyokong komuniti peminat dari segi

kesejahteraan mental mereka. Cadangan tindakan yang industri muzik, seperti Perbadan Industri Muzik Malaysia boleh lakukan adalah termasuk berkolaborasi dengan sektor akademik dan institusi penyelidikan dalam menyokong kajian-kajian berkenaan muzik dan kesihatan mental. Ini sekali gus dapat meningkatkan kesedaran orang awam tentang kesihatan mental dan mempromosi strategi daya tindak yang sihat melalui muzik.

Di samping itu, kajian ini turut menyumbang kepada Matlamat Pembangunan Lestari (SDG) oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. Antaranya, dapatan kajian ini menyumbang kepada SDG 3 iaitu Kesihatan dan Kesejahteraan yang Baik di mana dengan meneroka bagaimana keterlibatan muzik K-pop boleh berfungsi sebagai strategi daya tindak, kajian boleh memberikan pandangan tentang kaedah baharu untuk menggalakkan kesejahteraan mental. Ini boleh membawa kepada pembangunan intervensi kesihatan mental yang inovatif yang memanfaatkan muzik sebagai alat terapeutik. Dengan memahami bagaimana peminat muzik menangani tekanan, ini boleh dimaklumkan kepada program yang bertujuan untuk mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental secara keseluruhan, dan berpotensi mengurangkan kejadian gangguan kesihatan mental. Selain itu, kajian ini turut menyumbang kepada SDG 5 berfokuskan kepada Kesaksamaan Jantina di mana ia memperkasakan wanita dan perempuan. Memandangkan fandom K-pop mempunyai perwakilan perempuan yang signifikan, kajian ini boleh menyerlahkan bagaimana komuniti ini menyokong kesejahteraan psikologi dan pemerkasaaan. Ini boleh membawa kepada sumber kesihatan mental yang disasarkan dan sokongan untuk wanita dan kanak-kanak perempuan.

Kesimpulannya, kajian berkenaan hubungan antara keterlibatan muzik K-pop, strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologikal dalam kalangan peminat mempunyai impak yang tinggi kepada banyak pihak-pihak yang penting, bukan sahaja dalam sektor akademik sahaja. Secara keseluruhannya, kajian ini sedikit sebanyak telah memberi pendedahan tentang peminat muzik K-pop di Malaysia.

Rujukan

- Abbott, R., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M., & Croudace, T. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-76>
- Allen, M. J. (2021). Explorations of avoidance and approach coping and perceived stress with a computer-based avatar task: detrimental effects of resignation and withdrawal. *PeerJ*, 9, e11265. <https://doi.org/10.7717/peerj.11265>
- Anastasia, S. M., & Hardiyanto, Y. (2022). An overview of the Psychological Well-Being of entrepreneurs in Riau Province. *International Journal of Entrepreneurship and Sustainability Studies*, 2(2), 63–72. <https://doi.org/10.31098/ijeass.v2i2.878>

- Arafa, A., Eshak, E. S., Shirai, K., Iso, H., & Kondo, K. (2021). Engaging in musical activities and the risk of dementia in older adults: A longitudinal study from the Japan gerontological evaluation study. *Geriatrics and Gerontology International/Geriatrics & Gerontology International*, 21(6), 451–457. <https://doi.org/10.1111/ggi.14152>
- Arizona, A., Hanurawan, F., Hidayah, N., Muslihati, M., & Ramli, M. (2023). Music therapy and Public Health: How to bridge the use of ethnic music for Social anxiety. *Prehospital and Disaster Medicine*, 38(4), 539–540. <https://doi.org/10.1017/s1049023x23005939>
- Ascenso, S., Perkins, R., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2018). Promoting well- being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1484219. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1484219>
- Azam, N. D., Rosnon, M. R., Nordin, N. M., & Talib, M. A. (2021). Job Stress and Coping Strategies as Predictors for Psychological Wellbeing among Malaysian Anti-Drug Professionals. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 11(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i11/11775>
- Bello, P., & García, D. (2021). Cultural Divergence in popular music: the increasing diversity of music consumption on Spotify across countries. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00855-1>
- Bibb, J. (2021). The role of music therapy in Australian mental health services and the need for increased access to service users. *Australasian Psychiatry*, 29(4), 439–441. <https://doi.org/10.1177/1039856220980255>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013a). Regulatory flexibility. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013b). Regulatory flexibility. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013c). Regulatory flexibility. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bosacki, S., & O'Neill, S. (2013). Early adolescents' emotional perceptions and engagement with popular music activities in everyday life. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 228–244. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.785438>
- Chan, D. W., Chan, L., & Sun, X. (2019). Developing a brief version of RYFF's scale to assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 414–422. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000403>
- Chin, T., & Rickard, N. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692–713. <https://doi.org/10.1177/0305735613489916>
- Choi, J. H., & Choo, S. H. (2023). Influence of musical activity on the Embitterment and Psychological Well-Being of Nurses. *SAGE Open*,

- 13(1), 215824402311568. <https://doi.org/10.1177/21582440231156805>
- Colley, A. (2008). Young People's Musical Taste: Relationship with Gender and Gender- Related Traits1. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(8), 2039–2055. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2008.00379.x>
- Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., & Holmen, J. (2011). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698–703. <https://doi.org/10.1136/jech.2010.113571>
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C., & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18–26. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>
- Fink, L., Warrenburg, L., Howlin, C., Randall, W. M., Hansen, N. C., & Wald-Fuhrmann, M. (2021). Viral tunes: changes in musical behaviours and interest in coronamusicpredict socio-emotional coping during COVID-19 lockdown. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00858-y>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Garay, J., Camacho, P. A., López-López, J., Alvernia, J., Garcia, M., Cohen, D. D., Calderón, C., & López-Jaramillo, P. (2019). Survey of knowledge for diagnosing and managing prediabetes in Latin-America: cross-sectional study. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13098-019-0500-4>
- Hao, R., Zhang, M., Zuo, J., Qi, Y., & Hu, J. (2023). Contribution of coping style to the association between illness uncertainty and demoralisation in patients with breast cancer: a cross-sectional mediation analysis. *BMJ Open*, 13(3), e065796. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-065796>
- Hidayati, N., Toharudin, T., & Eriyani, T. (2021). Level of Psychological Well-Being among Prisoners. *Majalah Keperawatan Unpad*, 4(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i3.33196>
- Hoyt, M. F., Gamarel, K. E., Saigal, C. S., & Stanton, A. L. (2016). Goal Navigation, Approach-Oriented Coping, and Adjustment in Young Men with Testicular Cancer. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(4), 572–581. <https://doi.org/10.1007/s12160-016- 9785-9>
- Jang, G., & Paik, W. K. (2012). Korean Wave as tool for Korea's new cultural diplomacy. *Advances in Applied Sociology*, 02(03), 196–202. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2012.23026>
- Jin, S. W., & Moon, S. M. (2006). A study of Well-Being and School Satisfaction among academically talented students attending a science high school in Korea. *Gifted Child Quarterly*, 50(2), 169–184. <https://doi.org/10.1177/001698620605000207>
- Kassanje, R., McWalter, T. A., Bärnighausen, T., & Welte, A. (2012). A new

- general biomarker-based incidence estimator. *Epidemiology*, 23(5), 721–728. <https://doi.org/10.1097/ede.0b013e3182576c07>
- Khan, M. a. S., & Butt, S. F. (2022). Forgiveness and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Nurses. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4), 717–736. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2022.37.4.43>
- Kim, P., & Hutt, E. (2021). K-pop as a social movement: Case study of BTS and their fandom ARMY. *Journal of Student Research*, 10(3). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i3.1772>
- Laffan, D. A., Stenson, A., & Flood, C. (2022). The role of cyberbullying victimization in the relationship between adult BTS fans' psychological sense of community and wellbeing. *Journal of Community Psychology*, 51(4), 1479–1494. <https://doi.org/10.1002/jcop.22924>
- Laukka, P. (2006). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2). <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
- Lee, T. S., Tzeng, W., & Chiang, H. (2019). Impact of coping Strategies on Nurses' Well- Being and Practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(2), 195–204. <https://doi.org/10.1111/jnu.12467>
- Lemée, C., Fleury-Bahi, G., & Navarro, O. (2019). Impact of place Identity, Self-Efficacy and Anxiety State on the relationship between coastal flooding risk perception and the willingness to cope. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00499>
- Lima, T. U., Moura, E. C. R., De Oliveira, C. M. B., Leal, R. J. D. C., Neto, J. N., Pereira, E. C., Nascimento, R. V. B., De Oliveira, E. J. S. G., & Da Cunha Leal, P. (2020). Impact of a music intervention on quality of life in breast cancer patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial. *Integrative Cancer Therapies*, 19, 153473542093843. <https://doi.org/10.1177/1534735420938430>
- Marfu'ah, Sandy, G., & Arifin, M. (2022). The Effect of Illness Representations On Health- Related Quality of Life (HRQOL) in Obesity: The Role of Coping Strategies as Mediator. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.033>
- Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384–390. <https://doi.org/10.1037/a0034495>
- Oniszczenko, W., & Laskowska, A. (2014). Emotional reactivity, coping style and cancer trauma symptoms. *Archives of Medical Science*, 1, 110–116. <https://doi.org/10.5114/aoms.2013.33069>
- Oxford Handbook of Music Psychology. (n.d.). Google Books. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=d-2DYVjNVpQC&oi=fnd&pg=PT290&dq=music+Greasley+%26+Lamont+2011&ots=arNpjevNLA&sig=To79fTFMcyqd-i651zhMPbVe07I>
- Packer, J., & Ballantyne, J. (2010). The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of*

- Music*, 39(2), 164–181. <https://doi.org/10.1177/0305735610372611>
- Papinczak, Z. E., Dingle, G. A., Stoyanov, S. R., Hides, L., & Zelenko, O. (2015). Young people's uses of music for well-being. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1119–1134. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1020935>
- Pereira, C., Teixeira, J., Figueiredo, P., Xavier, J., Castro, S. L., & Brattico, E. (2011). Music and emotions in the brain: familiarity matters. *PLOS ONE*, 6(11), e27241. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0027241>
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal, and Coping: A Longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747–770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x>
- Rosenberry, J., & Vicker, L. A. (2017). Quantitative research methods. In *Routledge eBooks* (pp. 179–209). <https://doi.org/10.4324/9781315537887-8>
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Schubert, E., Hargreaves, D. J., & North, A. C. (2014). A dynamically minimalist cognitive explanation of musical preference: is familiarity everything? *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00038>
- Shikai, N., Nagata, T., & Kitamura, T. (2013). Do people cope with situations as they say? Relationship between perceived coping style and actual coping response. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(2), 154–159. <https://doi.org/10.1111/pcn.12094>
- Siegrist, M., & Cvetkovich, G. (2000). Perception of hazards: the role of social trust and knowledge. *Risk Analysis*, 20(5), 713–720. <https://doi.org/10.1111/0272-4332.205064>
- Sinclair, G., & Tinson, J. (2017). Psychological ownership and music streaming consumption. *Journal of Business Research*, 71, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.10.002>
- Smodis-McCune, V. A., Plante, C. N., Packard, G., Reysen, S., & Mendrek, A. (2022). COVID-19 Stress Moderates the Mediation Pathway of Fandom Identification on Well-Being through Problem-Focused Coping. *The Phoenix Papers*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/e6baf>
- Tanner, J., Asbridge, M., & Wortley, S. (2008). Our favourite melodies: musical consumption and teenage lifestyles1. *British Journal of Sociology*, 59(1), 117–144. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2007.00185.x>
- Thomas, M., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology & Health*, 27(2), 227–241. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.575225>
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208–228.

<https://doi.org/10.1177/1029864911401174>

Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2016a). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257–267. <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>

Wright, K. B. (2006). Researching Internet-Based Populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-mediated Communication*, 10(3), 00. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259>.