

FANGIRLING SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA KARIER PENGGUNA APLIKASI X

Oleh

Caecillia Putri Nathasya Letto¹, Sutarto Wijono²

^{1,2} Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: ¹caecillianathasya@gmail.com

Article History:

Received: 27-09-2025

Revised: 18-10-2025

Accepted: 30-10-2025

Keywords:

Fangirling;

Psychological Well-Being; Career Women; Application X

Abstract: Fangirling is an emotional and cognitive involvement with idols that may influence an individual's psychological condition. This study aims to examine the effect of fangirling on psychological well-being among career women who use application X. The participants consisted of 175 women aged 22–32 years, selected using purposive sampling technique. The instruments used were a fangirling scale developed based on McCutcheon's theory and a psychological well-being scale adapted from Ryff. The results showed a significant effect between fangirling and psychological well-being, with a significance value of $0.000 < 0.05$. This indicates that the higher the level of fangirling, the higher the psychological well-being among career women

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif dan negatif dalam lingkungan pekerjaan. Pendapat tersebut didukung oleh temuan yang dilakukan oleh Nelson dkk. (2021) bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan individu dalam menjalankan peran ganda, terutama bagi wanita karier. Keberhasilan dalam menyeimbangkan tuntutan kerja dan keluarga juga berkontribusi pada kesejahteraan finansial serta memberikan peluang bagi individu untuk lebih aktif dalam kehidupan sosial. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Khatun dkk. (2022) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, kelelahan emosional, bahkan mengalami stress kerja. Stress kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan ketidakhadiran, serta risiko masalah kesehatan seperti hipertensi dan gangguan kardiovaskular. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasada dkk. (2020), bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat dengan stress kerja. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah lebih rentan mengalami tekanan di tempat kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis yang baik menjadi faktor penting dalam membantu individu menghadapi tantangan pekerjaan dan menjaga produktivitas mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang meliputi perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, dan perbedaan budaya (Ryff, 2013). Aulia (2024)

menambahkan bahwa perilaku *fangirling* atau pemujaan terhadap idolanya (*celebrity worship*) turut berpengaruh terhadap faktor kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, meskipun mengidolakan seorang selebriti. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa perilaku *fangirling* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang juga pada termasuk wanita *karier*. Dalam konteks wanita *karier*, keseimbangan antara tekanan pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi faktor penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis dapat berhubungan dengan stres kerja (Helms-Lorenz & Maulana, 2016; Prasada dkk., 2020). Dalam kondisi ini, wanita *karier* sering kali mencari mekanisme koping untuk mengelola stres mereka, salah satunya adalah melalui kegiatan *fangirling*. Pengelolaan stres yang efektif dan adanya mekanisme koping yang tepat dapat membantu wanita *karier* meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dalam pekerjaannya.

Individu cenderung melihat perilaku *fangirling* sebagai sarana hiburan, bentuk pemenuhan kebutuhan pribadi, serta wujud dukungan terhadap sosok idola. Penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti dkk. (2022) mengemukakan bahwa terdapat dua fase utama yang melatarbelakangi seseorang melakukan *fangirling*, yakni *because motive* dan *in order to motive*. Kedua motif ini muncul sebagai respons atas kebutuhan emosional yang belum terpenuhi, sehingga perilaku *fangirling* dipandang sebagai dorongan positif yang membantu individu untuk berkembang dan memperbaiki diri. Selain itu, pendapat tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gumelar dkk. (2021), dimana menjelaskan bahwa mereka yang melakukan *fangirling* beranggapan bahwa idolanya merupakan subjek *mood booster*, *support system* untuk meningkatkan semangat, dan juga dapat memperbaiki suasana hatinya ketika sedih. Lebih lanjut, McCutcheon dkk. (2022) juga membantu menjelaskan bahwa keterlibatan dalam *fangirling* dapat dikategorikan dalam beberapa tingkat, mulai dari hiburan sosial hingga keterikatan emosional yang lebih dalam. Maka penelitian ini menegaskan bahwa *fangirling* yang dilakukan secara sehat dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, namun jika berlebihan, dapat berkembang menjadi bentuk keterikatan obsesif yang berdampak negatif.

Secara psikologis, *fangirling* juga memiliki keterkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis para penggemarnya, termasuk individu yang sedang meniti *karier*. Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan bagian dari kajian psikologi positif yang membahas bagaimana seseorang menilai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta bagaimana ia mengembangkan potensi diri secara maksimal (Ryff, 2007). Penelitian oleh Tuzzahra dan Komarudin (2023) menemukan bahwa *fangirling* dapat memberikan kebahagiaan dan membantu individu dalam mengelola emosi negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada subjek yang merasa kesejahteraan psikologisnya meningkat karena *fangirling* memberikan motivasi serta hiburan yang dapat mengalihkan pikiran dari stres dan tekanan hidup. Selain itu, penelitian lain didukung oleh Fleishman (dalam Gumelar, 2021) yang juga menyoroti bagaimana *fangirling* dapat menjadi sarana bagi individu untuk mengekspresikan diri dan membangun komunitas sosial yang mendukung, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka. Namun, tidak semua penelitian menemukan signifikansi dari perilaku *fangirling* terhadap kesejahteraan psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2019) yang menemukan bahwa dalam beberapa kasus,

fangirling yang berlebihan dapat menyebabkan individu menjadi lebih tertutup dan kurang berinteraksi dengan dunia nyata, yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, dalam batas yang wajar, *fangirling* dapat menjadi salah satu cara bagi wanita *karier* untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah tekanan pekerjaan yang mereka hadapi.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Haura Brilliantary Tuzzahra & Komarudin (2021), juga oleh Kennia Pradna Adiesia & Lisda Sofia (2021) yang menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh data yang lebih objektif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, pengambilan data dilakukan melalui aplikasi X, yang merupakan platform digital dengan banyak pengguna, sehingga memungkinkan penelitian ini menjangkau partisipan yang lebih luas dan beragam. Fokus penelitian ini juga terletak pada wanita *karier*, sebuah kelompok yang masih jarang menjadi subjek utama dalam penelitian terkait perilaku *fangirling* dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana perilaku *fangirling* dapat berperan sebagai mekanisme koping bagi wanita *karier* dalam menghadapi tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku *fangirling* sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada wanita *karier* pengguna aplikasi X.

LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana individu merasakan dan menanggapi aktivitas kehidupannya sehari-hari. Spektrum perasaan ini dapat meliputi kondisi mental negatif seperti rasa tidak puas terhadap hidup dan kecemasan, hingga kondisi mental yang positif seperti pencapaian potensi diri atau aktualisasi pribadi (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 2013).

Ryff (2013) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang mencerminkan persepsi individu terhadap aktivitas- aktivitas yang dijalannya sehari-hari. Konsep ini juga berkaitan dengan ekspresi perasaan pribadi yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman hidup yang dialami. Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan penilaian subjektif individu mengenai diri mereka, apakah mereka merasa nyaman, merasa damai dalam hidup, sehingga akan terakumulasi dalam suatu bentuk kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Aspinwall (2002), bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif.

Fangirling

Kelompok penggemar terbagi kedalam dua bagian, yakni penggemar laki-laki (*fanboy*) dan penggemar perempuan (*fangirl*). Pada dasarnya, penggemar, terutama penggemar aktif tidak bisa disamakan dengan audiens biasa. Mereka mengkonsumsi budaya yang mereka suka secara aktif, seperti membeli buku dari penulis yang mereka gemari, membeli album dari penyanyi yang mereka sukai, dsb. (Jonathan Gray, Cornel Sandvoss, 2007). Jenkins (2014) yang merupakan seorang pakar dalam studi budaya penggemar,

mengidentifikasi bahwa penggemar aktif, termasuk *fangirls*, tidak hanya mengonsumsi konten secara pasif tetapi juga berpartisipasi aktif dalam menciptakan karya atau aktivitas baru yang berkaitan dengan idola mereka.

Fangirling adalah sebuah kegiatan yang berasal dari kata "*fangirl*" dalam bahasa Inggris, yang merujuk pada penggemar perempuan. Secara umum, seorang *fan* adalah individu yang merasa tertarik atau mengagumi seseorang atau sesuatu yang terkenal, dan dengan perasaan positif, ia menunjukkan kekaguman serta kecintaannya terhadap objek yang digemarinya (Fuschillo, 2020). Aktivitas yang dilakukan oleh seorang *fangirl* untuk mengekspresikan rasa kagum dan kecintaannya terhadap idola atau hal yang ia idolakan disebut *fangirling*. Menurut Cahyani (2019), *fangirling* mencakup perilaku yang menggambarkan kegembiraan penggemar perempuan terhadap seseorang atau sesuatu yang mereka kagumi. Beberapa bentuk *fangirling* yang sering dilakukan antara lain menonton film, mendengarkan musik, menghadiri konser, mencari informasi tentang idola mereka di media sosial, dan lainnya.

McCutcheon dkk. (2002) mendefinisikan *fangirling* dalam konteks *celebrity worship* (pemujaan selebriti), yang dapat diartikan sebagai keterlibatan emosional dan perilaku yang beragam terhadap selebriti, mulai dari sekadar hiburan hingga tingkat obsesi yang lebih mendalam. Kegiatan *fangirling* juga berkaitan erat dengan fandom, yaitu kelompok penggemar yang memiliki minat terhadap sesuatu yang populer. Dalam studi tentang *fandom*, istilah *fan* merujuk pada individu yang memiliki ketertarikan positif terhadap sesuatu yang terkenal, yang ditunjukkan melalui ekspresi mereka terhadap objek yang mereka gemari. Kumpulan dari individu-individu ini kemudian disebut sebagai *fandom* (Fuschillo, 2020).

Wanita Karier

Fenomena wanita karier di era globalisasi tampaknya semakin berkembang pesat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah karier merujuk pada (1) proses perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, dan jabatan, serta (2) pekerjaan yang memberi peluang untuk meraih kesuksesan (Setiawan, 2010). Menurut Munandar (2010), wanita karier adalah perempuan yang aktif dalam dunia profesi, seperti usaha atau perusahaan. Wanita yang berkarier adalah mereka yang bekerja di bidang yang sesuai dengan keahlian dan ilmu yang dimiliki. Secara umum, wanita karier adalah wanita dengan tingkat pendidikan yang tinggi dan memiliki posisi yang signifikan dalam pekerjaannya, serta berhasil dalam pencapaian kariernya.

X (Twitter)

Baru-baru ini, platform media sosial telah menarik banyak perhatian sebagai alat intervensi pendidikan. Twitter, yang dalam ulasan ini disebut sebagai "X", merupakan salah satu platform yang semakin populer sebagai alat potensial untuk meningkatkan kosakata siswa. Beberapa penelitian telah mengevaluasi efektivitas penggunaan Twitter dalam mendorong perkembangan bahasa pada remaja dan dewasa muda. "X" memiliki berbagai keunggulan, seperti akses yang mudah dan daya tarik bagi kaum muda, sehingga cocok untuk menyediakan materi pengembangan kosakata.

Menurut Smith (2019), tantangan kosakata harian yang disediakan oleh "X" membuat pengguna muda tetap terlibat dan meningkatkan pengetahuan kosakata mereka secara signifikan seiring waktu. Jones dan Brown (2020) menemukan hasil yang serupa, di mana

elemen interaktif Twitter, seperti penggunaan tagar (*hashtags*) dan interaksi antar pengguna, mendorong terbentuknya komunitas serta partisipasi aktif, yang membantu dalam perolehan dan retensi kosakata. Meskipun penelitian-penelitian ini menunjukkan temuan yang positif, penting untuk diingat bahwa "X" adalah sistem yang kompleks dengan aspek negatif, seperti paparan terhadap konten yang tidak pantas dan potensi penyimpangan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih mendalam untuk memahami secara menyeluruh peran dan signifikansi intervensi berbasis Twitter dalam pengembangan kosakata siswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menentukan perilaku *fangirling* terhadap kesejahteraan psikologis wanita karier pengguna aplikasi X.

Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

Variabel X = Perilaku *fangirling*

Variabel Y = Kesejahteraan psikologis

Definisi Operasional

1. *Fangirling*

Fangirling merupakan keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku seseorang terhadap sosok idola yang dikagumi, yang dapat mencakup kegiatan seperti mengikuti aktivitas idola, berinteraksi di komunitas penggemar, serta mengekspresikan dukungan melalui media sosial. Alat ukur pada perilaku ini disusun McCutcheon dkk. (2002) yang terdiri atas tiga dimensi utama dalam fenomena ini, yaitu *Entertainment-Social*, *Intense-Personal*, dan *Borderline-Pathological*.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadinya, memiliki hubungan sosial yang positif, serta menemukan makna dan tujuan hidupnya. Alat ukur ini diambil oleh Ryff (2013) yang terdiri dari 6 dimensi *Self-Acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Personal Growth*, *Purpose in Life*, dan *Personal Growth*.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Kriteria yang digunakan adalah perempuan berusia 22-40 tahun, telah bekerja minimal satu tahun, dan mengikuti akun idola di media sosial terkhususnya aplikasi X. Populasi penelitian ini diperkirakan berjumlah 1.560 wanita karier pengguna aplikasi X, dengan margin of error 8%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 175 responden menggunakan rumus Slovin yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode Analisis Data

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Uji

yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Uji normalitas ini penting untuk menentukan apakah teknik analisis yang digunakan harus parametrik atau non-parametrik.

b. **Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas (perilaku *fangirling*) dan variabel terikat (kesejahteraan psikologis) bersifat linear. Uji dilakukan dengan analisis ANOVA linearity, dan hubungan dinyatakan linear jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

c. **Uji Multikolinearitas**

Uji Multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinearitas antar variabel bebas. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent (Ghozali (2016).

Uji Determinasi

a. **Uji T**

Menurut Sujarweni (2019), uji t adalah pengujian koefisien regresi parsial individual yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X_1, X_2, X_3) secara individual mempengaruhi variabel dependen (Y). Kriteria pengambilan Keputusan sebagai berikut jika sig lebih besar $> 0,05$ maka H_0 diterima, dan jika sig lebih kecil $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

b. **Uji F**

Menurut Sujarweni (2019), Uji F adalah pengujian signifikansi persamaan yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Y)

c. **Uji Determinasi**

Menurut Sujarweni (2019), koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui persentase perubahan variabel tidak bebas (Y) yang disebabkan oleh variabel bebas (X). Jika R^2 semakin besar, maka persentase perubahan variabel tidak bebas (Y) yang disebabkan oleh variabel bebas (X) semakin tinggi. Jika R semakin kecil, maka persentase perubahan variabel tidak bebas (Y) yang disebabkan oleh variabel bebas (X) semakin rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kacah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *Google Form* sebagai media pengumpulan data. Tautan kuesioner disebarkan melalui media sosial **aplikasi X (Twitter)**, yang merupakan salah satu platform populer dan banyak digunakan oleh komunitas penggemar. Pemilihan aplikasi X sebagai media penyebaran didasarkan pada relevansinya dengan topik penelitian, yakni perilaku *fangirling* pada wanita karier pengguna aplikasi tersebut.

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal **11–15 Agustus 2025**. Responden yang memenuhi kriteria penelitian mengisi instrumen penelitian secara mandiri melalui tautan yang disediakan. Selama proses pengumpulan data, kendala yang dihadapi antara lain

adanya beberapa responden yang tidak melengkapi jawaban dengan sempurna sehingga harus dilakukan proses penyaringan data, serta keterbatasan kontrol peneliti terhadap kondisi partisipan ketika mengisi kuesioner. Kendala tersebut berpotensi memengaruhi konsistensi jawaban responden.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah **175 orang wanita karier pengguna aplikasi X** yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) perempuan berusia 22–40 tahun, (2) telah bekerja minimal satu tahun, (3) merupakan pengguna aktif aplikasi X, dan (4) memiliki ketertarikan terhadap idola.

Tabel 1. Data Demografik Responden

<i>Usia</i>	<i>n</i>	<i>Pesentase</i>
22-25	170	83.5%
26-30	27	15.9%
31-35	1	0.6%
Total	170	100%

Hasil Penelitian

Hasil Statistik Deskriptif

Tujuan dari pengujian statistik deskriptif adalah untuk mendapatkan gambaran tentang perhitungan data skala perilaku *fangirling* dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Fangirling dan Kesejahteraan Psikologis

	<i>n</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Fangirling</i>	175	49	84	68.67	7.119
<i>Kesejahteraan Psikologis</i>	175	66	124	87.10	9.539
<i>Valid N (listwise)</i>	175				

Dari hasil analisis statistik deskriptif di atas, terlihat bahwa terdapat **175 partisipan** pada variabel *fangirling* dengan skor minimum sebesar **49** dan skor maksimum **84**. Rata-rata (mean) yang diperoleh adalah **68,67**, dengan standar deviasi sebesar **7,119**. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *fangirling* yang berada di sekitar skor rata-rata tersebut. Pada variabel **kesejahteraan psikologis**, skor minimum yang tercatat adalah **66** dan skor maksimum **124**. Rata-rata (mean) yang didapatkan adalah **87,10**, dengan standar deviasi sebesar **9,539**. Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis partisipan cenderung berada pada rentang menengah ke atas, dengan variasi data yang relatif moderat.

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		175
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	8.7904
<i>Test Statistic</i>		0.061
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0.2

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Kolmogorov–Smirnov terhadap residual, diperoleh nilai KS = 0.061 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hasil ini

menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik.

Uji Linearitas

Tabel 4. Uji Linearitas

		Sig.
Kesejahteraan Psikologis*Fangirling	Between (Combined) Groups	0.003
Linearity		0.000
Deviation from Linearity		0.357

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada bagian linearity sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya hubungan linear antara *fangirling* dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0.357 ($p > 0.05$) menunjukkan tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

A. Uji t

Tabel 6. Uji t

Unstandardized Coefficients				
	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	51.359	6.481	7.924	0.000
Fangirling	0.520	0.094	5.544	0.000

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel *fangirling* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($t = 5.544$, $p = 0.000$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 51.359 + 0.520X$, yang berarti setiap kenaikan satu unit skor *fangirling* akan meningkatkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0.520.

B. Uji F

Tabel 7. Uji F

	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1	2388.955	30.739	0.000
Residual	173	77.718		
Total	174			

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 30.739 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini berarti model regresi yang dibentuk antara *fangirling* dan kesejahteraan psikologis signifikan, sehingga variabel *fangirling* dapat digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis.

C. Uji Determinasi

Tabel 8. Uji Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.388	0.151	0.146	8.816

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.151 menunjukkan bahwa variabel *fangirling* mampu menjelaskan sebesar 15.1% variasi pada kesejahteraan psikologis. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0.146 memperkuat bahwa kontribusi variabel *fangirling* terhadap kesejahteraan psikologis bersifat moderat.

Pembahasan

Hipotesis yang mengatakan bahwa perilaku *fangirling* sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada wanita karier pengguna aplikasi X dinyatakan diterima. Hal ini bisa ditunjukkan melalui perhitungan hasil analisis regresi nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.151$; $p < 0.05$. Artinya, semakin tinggi tingkat *fangirling* yang dimiliki seorang wanita karier, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang ia rasakan.

Meskipun kontribusinya tergolong moderat, hasil ini memiliki makna penting secara psikologis karena menunjukkan bahwa aktivitas *fangirling* berperan nyata dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu, khususnya wanita karier. Pertama, hal ini menggambarkan bahwa keterlibatan emosional dan sosial terhadap idola dapat menjadi pengalaman positif yang mendukung keseimbangan emosi dan perasaan bermakna dalam hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (2013) bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu dalam menemukan makna dan kepuasan hidup melalui aktivitas yang bernilai personal.

Kedua, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *fangirling* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping emosional bagi wanita karier dalam menghadapi tekanan kerja. Aktivitas *fangirling* memberikan hiburan, rasa keterhubungan sosial, serta dukungan emosional yang membuat individu merasa lebih tenang dan termotivasi menjalani perannya. Berdasarkan teori kesejahteraan psikologis Ryff (2013), pengelolaan emosi positif seperti ini membantu individu mencapai keseimbangan psikologis, khususnya pada dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others*. Hal ini sejalan dengan penelitian Noviyanti dkk. (2022) yang menemukan bahwa *fangirling* menjadi bentuk *coping* positif untuk mengurangi tekanan emosional, serta Gumelar dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas *fangirling* dapat meningkatkan semangat dan kesejahteraan emosional individu.

Ketiga, hasil statistik deskriptif juga memperlihatkan pola yang konsisten, di mana rata-rata skor *fangirling* dan kesejahteraan psikologis tergolong tinggi. Tingginya skor tersebut dapat dijelaskan oleh konteks partisipan, yakni wanita karier yang memiliki akses terhadap media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan pelepasan stres. Aktivitas *fangirling* melalui aplikasi X memungkinkan individu untuk mengekspresikan minat dan emosi secara bebas tanpa tekanan pekerjaan, sehingga memperkuat aspek *self-acceptance*, *positive relations with others*, dan *purpose in life* sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (2013). Hasil ini mendukung penelitian Aulia (2024) yang menemukan bahwa perilaku *fangirling* dapat memberikan rasa bahagia, meningkatkan harga diri, dan memperkuat makna hidup pada wanita karier. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *fangirling* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana psikologis untuk mempertahankan keseimbangan emosional di tengah tuntutan karier.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Nilai koefisien determinasi sebesar 15.1% menunjukkan bahwa masih terdapat 84.9% variasi kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar perilaku *fangirling*. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial dari rekan kerja, keseimbangan kehidupan kerja, kepuasan kerja, serta karakteristik kepribadian individu (Ryff & Keyes, 2013; Nelson dkk., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa *fangirling* hanyalah salah satu dari berbagai aspek yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita karier. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang

relevan serta menggunakan pendekatan campuran agar pemahaman tentang peran *fangirling* terhadap kesejahteraan psikologis dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. *Fangirling* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita karier pengguna aplikasi X. Hasil uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.151. Artinya, *fangirling* mampu menjelaskan sebesar 15.1% variasi kesejahteraan psikologis, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *fangirling*, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan pekerja wanita.

Saran

1. Bagi organisasi

- Perusahaan dapat memberikan ruang bagi setiap wanita untuk mengembangkan perilaku *fangirling* mereka melalui kegiatan positif untuk mencapai kesejahteraan psikologis saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dapat dilakukan melalui komunitas, pelatihan, atau forum komunikasi yang mendukung keseimbangan psikologis

2. Wanita karier

- **Wanita karier dapat mengambil peluang yang ada dalam lingkungan pekerjaan untuk mengembangkan** perilaku *fangirling* mereka melalui kegiatan positif untuk mencapai kesejahteraan psikologis saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dapat dilakukan melalui komunitas, pelatihan, atau forum komunikasi yang mendukung keseimbangan psikologis.

3. Bagi Komunitas Penggemar (Fandom)

- Komunitas penggemar diharapkan dapat memanfaatkan aktivitas *fangirling* secara positif untuk memberikan dukungan sosial, rasa kebersamaan, dan semangat bagi anggotanya. Dengan demikian, fandom dapat menjadi wadah yang sehat dan suportif, serta mendorong terbentuknya lingkungan yang membantu wanita karier menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- Perlu menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti kepemimpinan, tipe kepribadian, dan faktor demografis seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan.
- Penelitian dapat diperluas seperti di perusahaan yang berskala lebih besar agar dukungan organisasi, kepuasan kerja, atau faktor lingkungan sosial subjek yang lebih beragam, tidak hanya wanita karier pengguna aplikasi X, sehingga hasilnya lebih generalizable.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adiesia, K. P., & Sofia, L. (2021). Gambaran *celebrity worship* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal penggemar Korean Pop. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 886–899. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

- [2] Aspinwall, L. G. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- [3] Aulia, F. N. (2024). Fangirling dan harga diri pada wanita karier pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Populer*, 6(1), 33–45.
- [4] Ausat, R. H., Rahmawati, D., & Wijono, S. (2024). Kesejahteraan psikologis sebagai faktor peningkat produktivitas kerja. *Jurnal Psikologi Industri*, 10(1), 12–24.
- [5] Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- [6] Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- [7] Budhi, I. K. A., Astuti, N. P. A., & Supriyanto, H. A. (2025). Cultural adaptation of the Celebrity Attitude Scale (CAS) in Indonesian population. *Malaysian Journal of Nursing*, 16(3), 224–234. <https://doi.org/10.31674/mjn.2025.v16i03.022>
- [8] Cahyani, R. (2019). *Fangirling behavior pada remaja perempuan: Studi fenomenologi* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [9] Faradila, M. P., Nurhidayati, & Tazkiyah, L. (2023). *Celebrity worship pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya* [Skripsi]. Universitas Pembangunan Jaya.
- [10] Fuschillo, G. (2020). *Fan studies: Research, theory, and practice*. Routledge.
- [11] Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [12] Guberina, R., Knezovic, E., & Kresic, A. (2023). Pop culture globalisation and psychological coping strategies among professionals. *European Journal of Cultural Psychology*, 5(1), 55–70.
- [13] Gumelar, A., Fitriani, R., & Sari, D. (2021). Fangirling sebagai bentuk strategi koping emosional pada wanita karier. *Jurnal Psikologi Media*, 12(3), 78–89.
- [14] Haura, B. T., & Komarudin, A. (2021). Fangirling dan kesejahteraan psikologis: Studi fenomenologi pada wanita dewasa muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 4(2), 101–110.
- [15] Helms-Lorenz, M., & Maulana, R. (2016). Work-related stress and psychological well-being among female professionals: The buffering role of social support. *Applied Psychology Review*, 11(2), 223–237.
- [16] Jenkins, H. (2014). *Fans, bloggers, and gamers: Exploring participatory culture*. NYU Press.
- [17] Khairunnisa, A. (2019). Dampak negatif fangirling terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 64–72.
- [18] Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Houran, J., & Ashe, D. D. (2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 95(4), 411–428. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- [19] Maltby, J., Giles, D. C., Barber, L., & McCutcheon, L. E. (2005). Intense-personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 10(1), 17–32. <https://doi.org/10.1348/135910704X15257>
- [20] 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\(01\)00099-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00099-9)
- [21] 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>
- [22] McCutcheon, L. E., Maltby, J., Houran, J., & Ashe, D. D. (2022). Revisiting celebrity worship: A theoretical update. *The Journal of Psychology*, 156(3), 211–224.
- [23] Munandar, A. S. (2010). *Psikologi industri dan organisasi*. UI Press.
- [24] Nelson, L. R., Mariani, M., & Liu, Y. (2021). Psychological well-being in balancing work and family life among career women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(3), 210–223.
- [25] Noviyanti, F., Yuliani, S., & Wulandari, D. (2022). Fangirling sebagai *coping* positif dalam menghadapi tekanan emosional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 88–96.
- [26] Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual* (7th ed.). Open University Press.
- [27] Prasada, R., Yuliana, R., & Wardhani, R. (2020). Stres kerja dan kesejahteraan psikologis: Tinjauan empiris di kalangan profesional muda. *Jurnal Psikologi Kerja*, 9(2), 101–110.
- [28] Rahmania, R., Munir, A., & Budiman, A. (2019). Adaptasi skala *Psychological Well-Being* Ryff versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikometri*, 7(1), 45–55.
- [29] Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning of work and its relationship with stress and well-being: A study in the Indian context. *International Journal of Management Studies*, 12(2), 56–64.
- [30] Ryff, C. D. (2007). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(1), 1–12.
- [31] Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- [32] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2013). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 330–357.
- [33] Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- [34] Setiawan, B. (2010). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- [35] Smith, D. (2019). Digital platforms and vocabulary acquisition. *Journal of Language & Technology*, 13(2), 76–84.
- [36] Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [37] Sujarweni, V. W. (2019). *Metodologi penelitian: Bisnis & ekonomi*. Pustaka Baru Press
- [38] Tuzzahra, H. B., & Komarudin, A. (2021). Fangirling dan kesejahteraan psikologis pada wanita karier. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 4(2), 90–104.