

ABSTRAK

K-Pop telah menjadi fenomena global, dengan popularitasnya yang terus berkembang di seluruh dunia. Menurut survei yang dilakukan di Indonesia oleh Yayasan Korea untuk Pertukaran Budaya Internasional; MCST (Korea Selatan) pada tahun 2019, 59% responden menganggap K-Pop sangat populer di negara mereka. K-Pop telah terbukti memberikan hasil psikososial yang positif bagi para penggemarnya, termasuk peningkatan kebahagiaan, ekspresi diri, dan hubungan sosial. Kesehatan mental sangat penting bagi remaja. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), keadaan emosional, psikologis, dan kesejahteraan sosial yang dikenal sebagai kesehatan mental memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku kita serta bagaimana kita merespons stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Fenomena pengidolaan merupakan ciri khas remaja. Objek pengidolaan berasal dari berbagai bidang kehidupan seperti olahraga, hiburan, musik, dll. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah remaja memahami tentang kesehatan mental yang positif dan sisi positif dari idolisasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan menggunakan Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory/SCT) bersama dengan Teori Kognitif-Perilaku (Cognitive-Behavioral Theory/CBT). Hasil penelitian ini mencakup berbagai pendekatan kesehatan mental yang baik, dengan menggunakan gabungan Teori CBT dan SCT, kedua metode ini menekankan betapa pentingnya menggunakan berbagai pendekatan, seperti idolisasi untuk meningkatkan kesehatan mental dan menciptakan hubungan yang mendalam di dalam komunitas yang diminati.

Kata Kunci: *Idolisasi, Kesehatan Mental, K-Pop.*