



Hubungan antara Parasosial dan Kecemasan pada Mahasiswa

Chamilul Hikam Al Karim^{1*}, Ana Tasya Al Munawara²

¹⁻²Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: hikamalkarim@mail.unnes.ac.id¹, anatsyaa77@students.unnes.ac.id²,

*Penulis Korespondensi: hikamalkarim@mail.unnes.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the relationship between parasocial interaction and anxiety among university students in Semarang City. Parasocial interaction is defined as a one-sided emotional attachment formed by individuals toward media figures, which may influence psychological well-being. This research employed a quantitative explanatory approach involving 205 students aged 19–24 years selected through convenience sampling. Data were collected using an online questionnaire and analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, and Pearson correlation analysis with SPSS software. The findings revealed a significant positive relationship between parasocial interaction and anxiety ($r = 0.721$, $p < 0.05$), indicating that higher parasocial involvement is associated with higher levels of anxiety. Most respondents were categorized as having moderate levels of both parasocial interaction and anxiety. These findings suggest that excessive emotional attachment to media figures may reduce direct social interaction and increase psychological vulnerability. This study highlights the importance of media literacy and self-concept development to help students regulate parasocial engagement and maintain emotional well-being.*

Keywords: *Anxiety; Emotional Attachment; Media Literacy; Parasocial Interaction; University Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara interaksi parasosial dengan kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang. Interaksi parasosial merupakan keterikatan emosional satu arah yang terbentuk antara individu dengan figur media dan dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif explanatory dengan melibatkan 205 mahasiswa berusia 19–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara interaksi parasosial dan kecemasan ($r = 0,721$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi keterlibatan parasosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa keterikatan emosional yang berlebihan terhadap figur media dapat mengurangi interaksi sosial nyata dan meningkatkan kerentanan psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi media dan penguatan konsep diri agar mahasiswa mampu mengelola keterlibatan parasosial secara sehat.

Kata kunci: Interaksi Parasosial; Kecemasan; Keterikatan Emosional; Literasi Media; Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat dipisahkan dari perannya sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain untuk berinteraksi (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Pada dasarnya mahasiswa sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memenuhi berbagai aspek dalam hidupnya. Umumnya mereka berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 18-29 tahun, masa ketika seseorang mulai membangun kemandirian dan tanggung jawab sosial (Kholisa et al., 2024).

Interaksi sosial merupakan suatu proses hubungan yang bersifat dinamis dengan melibatkan hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok maupun antar kelompok manusia (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). kejadian ini dikenal sebagai

interaksi parasosial yaitu keterikatan emosional satu arah antara penonton dan tokoh media yang menimbulkan kesan kedekatan (Sadida & Suryanto, 2022).

Interaksi parasosial dapat diartikan sebagai bentuk kedekatan semu antara seseorang dengan idolanya seperti idola yang hadir bersamanya. Individu yang mengalami hal tersebut dapat merasakan emosi nyata seperti senang, sedih atau bangga walaupun melalui foto atau tayangan media (Nopiyanti et al., 2025). Orang yang memiliki hubungan parasosial umumnya menunjukkan ciri seperti keterbatasan dalam hubungan sosial nyata, tingkat empati dan harga diri yang berbeda dan dipengaruhi pola kelekatan dan faktor jenis kelamin (Sindy, 2025).

Interaksi ini dapat memberikan efek positif seperti meningkatnya kepercayaan diri, semangat dan pelarian dari tekanan hidup. Walaupun keterlibatan yang terlihat dapat menimbulkan dampak negatif seperti menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa terikat secara emosional pada idola (Sindy, 2025).

Kecemasan timbul sebagai perasaan tidak nyaman atau takut ketika harus berhadapan dengan situasi sosial tertentu. Kondisi ini seringkali disebut sebagai kecemasan sosial merupakan kondisi dimana seseorang merasa sangat cemas dalam lingkungan sosial, khususnya saat berinteraksi dengan orang asing. Ketakutan mendasar dari kondisi ini adalah adanya kekhawatiran yang berlebihan bahwa dirinya akan dihakimi atau dinilai secara negatif oleh orang lain. (Berliana & Nurtjahjo, 2024).

Kecemasan sosial dimulai dari cara berpikir yang menganggap lingkungan sekitar sebagai ancaman maupun oleh pengalaman emosional di masa lalu (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Jika berlangsung lama, kecemasan sosial dapat menyebabkan rasa takut yang terus-menerus, berkurangnya dukungan sosial, hingga membuat seseorang merasa terisolasi dan kehilangan makna hidup (Kholisa et al., 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Interaksi parasosial adalah hubungan psikologis satu arah yang terbentuk antara individu dengan figur media melalui paparan berulang, sehingga individu merasa memiliki kedekatan emosional meskipun tidak terjadi interaksi nyata. Menurut Donald Horton dan Richard Wohl, interaksi ini berkembang melalui konsumsi media yang intens dan dapat memberikan rasa keterhubungan sosial semu.

Kecemasan merupakan kondisi emosional berupa perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam. Pada mahasiswa, kecemasan sering muncul akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakmampuan menyesuaikan diri

dalam lingkungan sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi langsung dan mencari kompensasi melalui hubungan parasosial dengan figur media.

Hubungan antara interaksi parasosial dan kecemasan dapat dijelaskan melalui teori kebutuhan afiliasi sosial, di mana individu yang mengalami keterbatasan hubungan sosial nyata cenderung mencari keterikatan alternatif melalui media. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan parasosial yang berlebihan dapat meningkatkan ketergantungan emosional, mengurangi kualitas interaksi sosial nyata, dan berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara interaksi parasosial dan kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah explanatory research, yaitu penelitian yang menjelaskan hubungan sebab akibat antar variable. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena membutuhkan pengukuran numerik, analisis statistik dan pengujian hipotesis secara objektif (Sugiyono, 2017).

Populasi dan Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling atau Teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses terhadap partisipan dalam populasi (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Semarang yang berada pada rentang usia 18–21 tahun. Berikut ini adalah penghitungan sampel dengan menggunakan metode slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Variabel dan Hipotesis

Penelitian ini menggunakan tiga variabel utama yaitu variabel independen, variabel dependen dan moderator. Variable independent dalam penelitian ini adalah hubungan parasosial, variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsep diri dan variabel moderator dalam penelitian ini adalah kecemasan.

- H1: Hubungan parasosial berpengaruh terhadap kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang
- H2: Hubungan parasosial berpengaruh terhadap konsep diri mahasiswa di Kota Semarang
- H3: Konsep diri berpengaruh terhadap kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang
- H4: Konsep diri memediasi pengaruh hubungan parasosial terhadap kecemasan.

Data dan Teknik Pengumpulan

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer. Data primer merupakan data yang didapatkan langsung dari lapangan (Sekaran, 2003). Sumber yang digunakan berupa jawaban atas kuesioner yang dikumpulkan dalam bentuk skor pada skala Likert. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner online melalui Google Form.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diawali dengan uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman Rho. Untuk mengetahui pengaruh langsung, dilakukan analisis regresi linear sederhana. Hipotesis diuji menggunakan nilai p-value dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Seluruh pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan software SPSS guna memastikan hasil yang akurat dan valid.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 20 tahun dengan jumlah 59 orang, diikuti usia 19 tahun sebanyak 51 orang, usia 21 tahun sebanyak 48 orang, dan usia 22 tahun sebanyak 45 orang. Dari sisi jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 145 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 60 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan perempuan dengan rentang usia yang relatif terkonsentrasi pada usia 19 hingga 22 tahun.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.

Usia	Jumlah	Persen
19	51	24.9
20	59	28.8
21	48	23.4
22	45	22.0
23	1	.5
24	1	.5
Total	205	100.0

Keterangan: Penilaian evaluasi dilakukan setiap akhir tahun

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
Laki-laki	60	29.3
Perempuan	145	70.7
Total	205	100.0

Keterangan: Penilaian evaluasi dilakukan setiap akhir tahun

Hasil uji deskriptif variabel penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk variabel kecemasan dan parasosial.

Tabel 3. Parasional Responden.

Tingkat	Jumlah	Persen
Rendah	38	18.5
Sedang	141	68.8
Tinggi	26	12.7
Total	205	100.0

Tabel 4. Tingkat Kecemasan.

Tingkat	Jumlah	Persen
Rendah	35	17.1
Sedang	141	68.8
Tinggi	29	14.1
Total	205	100.0

Berdasarkan Tingkat kecemasan responden, sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah 141 orang, sedangkan kategori kecemasan tinggi ditempati oleh 29 responden. Berdasarkan tingkat parasosial responden, mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 141 orang.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	N	Statistik K-S	P-value	Keterangan
Parasosial	205	0.045	0.200	Berdistribusi normal
Kecemasan	205	0.044	0.200	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh p-value sebesar 0,200 untuk kedua variable kecemasan dan parasosial. Maka dari itu kesimpulan dari kedua variable tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas.

Sumber	F	P-value	Keterangan
Linearity	204.824	0.000	Hubungan linear signifikan
Deviation from Linearity	0.799	0.846	Tidak terdapat penyimpangan

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel parasosial dan kecemasan bersifat linear. Hal ini ditunjukkan oleh *p-value* pada komponen linearity sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang berarti hubungan linear signifikan. Selain itu, *p-value deviation from linearity* sebesar 0,846 lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari hubungan linear.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Pearson.

Variabel	N	Pearson Correlation
Parasosial	205	.721**
Kecemasan	205	1

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,721 dan *p-value* sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat hubungan parasosial yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel bersifat searah dan memiliki kekuatan hubungan yang kuat secara statistik.

Pembahasan

Hubungan Parasosial dengan Kecemasan Pada Mahasiswa

Hasil uji korelasi Pearson dalam penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,721 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat, positif, dan signifikan antara hubungan parasosial dan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat keterlibatan parasosial individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang baik pada variabel parasosial maupun kecemasan, masing-masing sebesar 68,8% (Chacon et al., 2022).

Hubungan yang bersifat positif menunjukkan bahwa peningkatan interaksi parasosial diikuti oleh peningkatan kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki keterikatan emosional tinggi terhadap figur media cenderung mengembangkan ekspektasi yang tidak selalu sesuai dengan realitas (Ilieva & Yankova, 2022). Responden penelitian yang berada pada fase dewasa awal usia 19–22 tahun juga lebih rentan membangun hubungan parasosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan afiliasi sosial. Ketergantungan terhadap figur

media dapat meningkatkan kecemasan apabila individu tidak mampu membedakan hubungan nyata dan hubungan parasosial (Daniyal et al., 2022).

Mekanisme Psikologis Parasosial dalam Meningkatkan Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan parasosial dengan kecemasan pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar 0,721 ($p < 0.05$) (Hoffner & Bond, 2022). Secara psikologis, hubungan antara parasosial dan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme penghindaran sosial jadi individu yang mengalami kecemasan akan memilih hubungan yang tidak menuntut interaksi secara langsung. Hubungan parasosial memberikan rasa aman karena tidak melibatkan penilaian secara langsung dari orang lain sehingga individu lebih nyaman dibandingkan berinteraksi di kehidupan nyata.

Hubungan parasosial dapat menimbulkan ketergantungan emosional terhadap figur media, individu menjadikan figure sebagai sumber utama kenyamanan psikologis sehingga kebutuhan emosional terpenuhi melalui media, ketergantungan seperti itu dapat mengurangi dorongan individu untuk membangun hubungan sosial di dunia nyata (Boursier et al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel parasosial dan variabel kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang dengan nilai korelasi sebesar 0,721 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan individu dalam hubungan parasosial maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam variabel parasosial dan kecemasan sehingga menunjukkan bahwa keterlibatan parasosial masih wajar namun berpengaruh terhadap kondisi emosional.

Konsep diri juga berperan penting dalam hubungan tersebut karena konsep diri positif dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan secara adaptif dan konsep diri negatif membuat mudah mengalami kecemasan. Maka dari itu konsep diri berfungsi sebagai faktor yang memediasi dan mengontrol hubungan antara parasosial dan kecemasan pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diharapkan mahasiswa dapat mengelola keterlibatan dalam hubungan parasosial secara bijak dan meningkatkan konsep diri supaya tidak bergantung secara emosional pada figure media. Institusi Pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi tentang Kesehatan mental, literasi media dan pengembangan konsep diri untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2024). Studi kasus: Cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecenderungan kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 13(1), 167–186.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2023). COVID-19-related fears, stress and depression in adolescents: The role of loneliness and relational closeness to online friends. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 33(2), 296–318. <https://doi.org/10.1080/10911359.2022.2059605>
- Cohen, J. (2004). Parasocial break-up from favorite television characters: The role of attachment styles and relationship intensity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 187–202. <https://doi.org/10.1177/0265407504041374>
- Daniyal, M., Javaid, S. F., Hassan, A., & Khan, M. A. B. (2022). The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>
- Derrick, J. L., Gabriel, S., & Hugenberg, K. (2009). Social surrogacy: How favored television programs provide the experience of belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 352–362. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.12.003>
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>
- Ilieva, G., & Yankova, T. (2022). IoT system selection as a fuzzy multi-criteria problem. *Sensors*, 22. <https://doi.org/10.3390/s22114110>
- Kholisa, I. N., Purnamasari, S. E., & Rinaldi, M. R. (2024). Konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 110–119. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i2.30937>
- Nopiyanti, P., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2025). Hubungan antara gaya kelekatan dengan interaksi parasosial pada mereka yang aktif berinteraksi dengan idola kesukaan mereka. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 4(1).
- Ovando-Chacon, G. E., Rodríguez-León, A., Ovando-Chacon, S. L., Hernández-Ordoñez, M., Díaz-González, M., & Pozos-Texon, F. de J. (2022). Computational study of thermal comfort and reduction of CO₂ levels inside a classroom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052956>
- Qaulan Sadida, & Suryanto. (2022). Parasocial interaction in adolescents: A systematic literature review. *Berajah Journal: Jurnal Pengembangan dan Pembelajaran Diri*, 2(3), 681. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.146>
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill building approach* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 345–362. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>

- Sindy, E. N. (2025). Makna interaksi parasosial dengan idola K-pop dalam kehidupan remaja: Studi fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 500–507.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.