



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Manajemen Waktu dan Emosi: Mengatasi Pengaruh Menonton Berlebihan dan Kesepian dalam Interaksi Parasosial

Ayu Wardana^{1*}, Aulia Suhesty²

¹Universitas Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia, ayuwardanapsi@gmail.com

²Universitas Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia, aulia.suhesty@fisip.unmul.ac.id

*Corresponding Author: ayuwardanapsi@gmail.com

Abstract: Parasocial interactions are one-way relationships between fans and idols, in which individuals often engage to satisfy curiosity about their idols, which can lead to excessive viewing behaviour. This interaction is also often used as an escape from loneliness and difficulty interacting socially with people around them. This study aims to examine the influence of excessive viewing and loneliness on parasocial interactions through a quantitative approach. The research subjects consisted of 87 students of the Faculty of Economics and Business, University of Samarinda X, who were selected using probability sampling technique. Data were obtained using scales of parasocial interaction, excessive viewing, and loneliness, and then analysed with multiple linear regression using SPSS version 21.0. The results showed: (1) Excessive watching and loneliness have a significant effect on parasocial interaction (F count = 11.149 > F table = 3.16; $p = 0.001$) with a contribution of 29.2%; (2) Excessive watching has a significant effect on parasocial interaction ($\beta = 0.485$, t count = 2.995 > t table = 2.004; $p = 0.004$); (3) Loneliness has no significant effect on parasocial interaction ($\beta = 0.114$, t count = 0.747 < t table = 2.004; $p = 0.458$). The conclusion of this study is that there is a significant influence between excessive viewing and loneliness on parasocial interactions.

Keyword: Parasocial Interaction, Excessive Watching, Loneliness

Abstrak: Interaksi parasosial adalah hubungan satu arah antara penggemar dan idola, di mana individu sering terlibat untuk memuaskan rasa penasaran terhadap idolanya, yang dapat menyebabkan perilaku menonton berlebihan. Interaksi ini juga sering dijadikan pelarian dari rasa kesepian dan kesulitan berinteraksi sosial dengan orang di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial melalui pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari 87 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X Samarinda, yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Data diperoleh menggunakan skala interaksi parasosial, menonton berlebihan, dan kesepian, lalu dianalisis dengan regresi linear berganda menggunakan SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Menonton berlebihan dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap interaksi parasosial (F hitung = 11.149 > F tabel = 3.16; $p = 0.001$) dengan kontribusi

sebesar 29,2%; (2) Menonton berlebihan memiliki pengaruh signifikan terhadap interaksi parasosial ($\beta = 0.485$, t hitung = 2.995 > t tabel = 2.004; $p = 0.004$); (3) Kesepian tidak berpengaruh signifikan terhadap interaksi parasosial ($\beta = 0.114$, t hitung = 0.747 < t tabel = 2.004; $p = 0.458$). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial.

Kata Kunci: Interaksi Parasosial, Menonton Berlebihan, Kesepian

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan media sosial sebagai sarana komunikasi telah membawa perubahan signifikan di Indonesia, terutama dalam pola komunikasi dan dampaknya terhadap elemen budaya komunikasi dalam kehidupan masyarakat. Adanya perkembangan teknologi dan globalisasi telah memajukan serta mempermudah pertukaran informasi dan komunikasi, dengan menggunakan jaringan internet, komunikasi dapat berlangsung dengan mudah, menjangkau jarak yang luas, dan dilakukan kapan pun serta di manapun (Hidayatulloh, 2023).

Di Indonesia saat ini hingga Juli 2021 jumlah pengguna media sosial di Indonesia, khususnya Instagram, mencapai 91,77 juta. Kelompok pengguna terbesar berasal dari remaja akhir dengan rentang usia 18-24 tahun, yang menyumbang sekitar 36,4% dari total pengguna media sosial (Wulandari dkk., 2023). Tahap remaja akhir merupakan masa dimana individu mulai memasuki tahap dewasa awal, dimana individu memiliki tugas perkembangan pada masa dewasa awalnya yang meliputi orientasi pada tugas, tujuan, pengendalian perasaan pribadi, terbuka terhadap kritik dan saran, dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan (Putri & Sawitri, 2018). Masa dewasa awal adalah fase transisi, di mana individu mulai mengeksplorasi dan menemukan zona nyaman dalam hidupnya, mereka akan cenderung menjajaki jalur karier yang diinginkan dan memasuki dunia perkuliahan, mempersiapkan diri sebagai mahasiswa untuk masa depan yang lebih terarah (Musslifah dkk., 2023).

Melihat fenomena ini peneliti mencoba untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X. Universitas X didirikan pada tahun 1962 yang pada saat ini telah memiliki sebanyak 14 fakultas di dalamnya yang salah satunya adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Fakultas Ekonomi dan Bisnis didirikan pada tanggal 4 Mei 1966 dengan beberapa program studi seperti Manajemen, Akuntansi, Ekonomi Pembangunan dan Ekonomi Islam dengan total memiliki 6278 mahasiswa pada jenjang Strata satu. Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase berkembang ke jenjang yang tinggi dan cenderung mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti media sosial yang digunakan sebagai sumber utama dalam proses pencarian pengetahuan. Mahasiswa atau individu yang menggunakan media sosial akan mengalami perilaku interaksi parasosial memiliki motif untuk mencari informasi, persahabatan yang ekspresif, dan mencari sumber untuk mendapatkan bimbingan dan saran (Park & Kim, 2023).

Media sosial yang digunakan oleh individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan penyebaran informasi, tetapi juga mempermudah akses terhadap informasi tambahan terkait dunia hiburan. Keberagaman konten hiburan memungkinkan audiens untuk tidak hanya menyaksikan penampilan para artis atau figur dalam menunjukkan keahlian mereka, namun juga mendapatkan wawasan mengenai kehidupan pribadi tokoh-tokoh tersebut. Secara tidak langsung, hal ini berkontribusi pada terbentuknya kedekatan emosional dan keterikatan antara individu, terutama penggemar, dengan figur atau idola yang mereka kagumi (Saifuddin & Masykur, 2023). Keterkaitan yang tumbuh antara seorang penggemar dan figur idola yang dikaguminya menciptakan kesan seolah-olah penggemar tersebut memiliki hubungan pribadi dengan idolanya. Fenomena ini dikenal sebagai interaksi parasosial.

Interaksi parasosial yang dialami individu mendorong mereka untuk terus mengakses media sosial guna berinteraksi dengan idola favorit mereka secara tidak langsung. Keberadaan

media sosial dan berbagai platform digital memungkinkan penggemar untuk memenuhi kebutuhan akan informasi tentang idola, sekaligus memperkuat hubungan dan menciptakan interaksi parasosial antara penggemar dan idolanya (Rakasiwi dkk., 2024). Interaksi parasosial yang terjadi pada individu dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku dan menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Individu yang terlibat dalam interaksi parasosial akan melakukan berbagai hal untuk mendukung idola yang mereka sukai, seperti menghabiskan banyak uang untuk menonton konser, menghadiri teater, mengikuti acara *handshake*, *videocall*, serta membeli *merchandise* dari idolanya (Pratama & Winduwati, 2021). Interaksi parasosial turut memengaruhi perilaku individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dengan efek-efek seperti menjadikan idola sebagai acuan atau model dalam bertindak dan berperilaku, hal ini terjadi karena individu atau penggemar merasakan efek interaksi parasosial yang terjadi pada dirinya seperti *sense of companionship*, *pseudo-friendship*, *personal identity* dan pemirsa patologis (Kurniawati, 2017).

Interaksi parasosial yang dialami oleh individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk adanya keinginan untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan yang terkait dengan hubungan sosial, emosional dalam diri mereka, kesamaan dengan idola, keinginan untuk beridentifikasi, serta adanya komunikasi antar penggemar (Pratama & Winduwati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Kusuma (2021) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi terjadinya interaksi parasosial meliputi motivasi, identifikasi, serta adanya kesamaan dengan idola. Individu yang terlibat dalam interaksi parasosial cenderung menunjukkan karakteristik tertentu, seperti kurangnya interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya, tingkat keterikatan emosional yang tinggi terhadap seseorang, variasi dalam kemampuan berempati, serta memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, hal tersebut dibuktikan dengan adanya faktor yang menunjukan individu yang terlibat dalam interaksi parasosial sering kali merasa tidak puas dengan kondisi sosial dan emosional dari lingkungannya.

Individu yang melakukan interaksi parasosial menggunakan media sosial sebagai jembatan untuk dapat berkomunikasi dengan idola favorit agar dapat terus terhubung dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para idolanya. Individu mengakses media sosial dengan tujuan untuk dapat mengetahui setiap kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh figur atau idola yang di sukai. Media sosial memungkinkan idola untuk terhubung dengan penggemarnya secara cepat dan efisien, hal ini menjadikan media sosial sebagai platform yang paling sering digunakan oleh para idola dan tokoh publik lainnya (Wulandari dkk., 2023).

Melalui media sosial, foto atau tulisan yang diunggah oleh tokoh publik dapat menarik perhatian penggemar, terutama dengan adanya fitur kolom komentar yang memfasilitasi penggemar untuk memberikan tanggapan dan mengekspresikan perasaan mereka terhadap setiap unggahan pada akun idola tersebut. Individu yang terus ingin mengetahui berita terbaru mengenai idolanya cenderung terus berusaha untuk mengakses media sosial secara terus menerus agar merasa tidak tertinggal pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh idolanya (Hidayatulloh, 2023). Selain kemudahan penggunaannya, media sosial diakses untuk memberikan rasa kedekatan dan hiburan melalui konten yang dibagikan oleh idola mereka. Kebiasaan ini dilakukan secara berulang oleh individu agar tidak ketinggalan setiap aktivitas idola, sehingga mendorong individu untuk lebih sering mengakses media sosial dan akhirnya memicu perilaku menonton berlebihan.

De Bérail dan Bungener (2022) menonton berlebihan yang terjadi pada individu berupa bentuk dari kecanduan media sosial, dimana individu akan asik dengan media sosial secara berlebihan yang membuat individu mendedikasikan banyak waktu dan upaya untuk media sosialnya. Individu sebaiknya dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan akademik dan media komunikasi yang tujuannya jelas dan tidak dilakukan secara berlebihan. Saat ini menonton berlebihan yang merupakan bentuk dari

kecanduan media sosial berpengaruh besar dan mengganggu fungsi pendidikan, pekerjaan, dan sosial seseorang (De Bérail & Bungener, 2022).

Interaksi parasosial yang terjadi pada individu juga dipengaruhi oleh adanya faktor komunikasi antar penggemar yang terbentuk secara langsung. Menurut Pratama dan Winduwati (2021) faktor komunikasi antar penggemar terbentuk karena adanya perasaan saling berhubungan dan perasaan tersebut seolah individu sedang berada dalam interaksi secara langsung. Penelitian yang telah dilakukan oleh Laksono dan Noer (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami respons negatif dari lingkungan sosialnya cenderung merasa terasing dan mengalami kesepian. Sasmita dan Syukriah (2022) menyatakan individu yang melakukan interaksi parasosial dengan idola dengan tujuan untuk melingkupi rasa kesepian yang dirasakan pada dirinya. Kesepian dengan ini menjadi faktor terbentuknya interaksi parasosial yang terjadi antar individu atau penggemar dengan tokoh atau idola yang disukai.

Penelitian lain dilakukan oleh Firdausa dan Shanti (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami tingkat interaksi parasosial yang lebih tinggi. Dalam penelitian Firdausa dan Shanti (2021) ini juga menyatakan bahwa interaksi parasosial seringkali terjadi akibat kurangnya interaksi sosial serta perasaan tidak dicintai dan tidak dipahami, serta kesulitan dalam membuka diri kepada orang lain. Kondisi ini mendorong individu untuk mencari alternatif komunikasi atau hubungan, seperti melalui kegiatan menonton televisi. Hasil penelitian terdahulu ini menjelaskan jika semakin tinggi rasa kesepian pada diri seseorang maka tingkat interaksi parasosial semakin tinggi, semakin rendah rasa kesepian pada diri seseorang maka orang tersebut akan dapat memperbaiki komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh De Bérail dan Bungener (2022) diketahui bahwa terdapat hubungan antara interaksi parasosial dengan menonton berlebihan yang dilakukan pada media sosial berbasis You Tube, menghasilkan data yang konsisten dimana menunjukkan bahwa interaksi parasosial terbentuk dengan adanya perilaku menonton berlebihan. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Muttaqin dan Hidayati (2022) menunjukkan hasil bahwa individu yang merasakan kesepian berusaha untuk menggunakan koping strategi dengan mengakses media sosial dan melakukan komunikasi sosial pada umumnya dengan media sosial.

Penelitian terdahulu yang serupa mengenai interaksi parasosial dimana terdapat hubungan antara pemujaan berhala dengan interaksi parasosial, dimana hal ini terjadi karena adanya perilaku interaksi parasosial yang dilakukan secara berlebihan (Widiastuti dkk., 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yuniarti (2022) erdapat hubungan signifikan antara tingkat kesepian dan interaksi parasosial, di mana peningkatan tingkat kesepian berhubungan dengan peningkatan interaksi parasosial pada individu, dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Wardani dan Kusuma (2021) menyatakan bahwa individu dewasa awal masih sering terlibat dalam kegiatan pengidolaan melalui interaksi parasosial dengan idola mereka.

Penelitian yang akan dilakukan akan fokus pada variabel tergantung, yaitu interaksi parasosial, dengan fenomena yang terjadi pada mahasiswa di usia dewasa awal selama menjalani perkuliahan. Pentingnya melakukan penelitian mengenai fenomena interaksi parasosial yang terjadi pada mahasiswa ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi individu mengalami interaksi parasosial di dalam hidupnya. Interaksi parasosial yang terjadi pada umumnya berupa bentuk hubungan satu arah (*one-way relationship*) yang bertujuan untuk menghadirkan adanya hubungan antar penggemar dan idolanya, namun yang terjadi mayoritas individu yang melakukan interaksi parasosial karena ingin menjadikan interaksi parasosial sebagai tempat untuk menghilangkan rasa penasaran yang tinggi terhadap idola atau figur tertentu yang mengakibatkan timbulnya perilaku menonton berlebihan dan

sebagai tempat pelarian dari rasa pesaraan dan sepi yang dirasakan serta adanya ketidakmampuan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar pada umumnya.

Latar belakang masalah yang telah dipaparkan mencakup pembahasan mengenai interaksi parasosial serta perilaku menonton secara berlebihan, serta kesepian yang dirasakan oleh individu saat sosialnya tidak terpenuhi dan tingkat rasa kesepian tinggi pada individu sehingga sulit melakukan komunikasi seperti individu pada umumnya.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif, dengan interaksi parasosial sebagai variabel terikat dan variabel bebas yang meliputi perilaku menonton berlebihan serta tingkat kesepian. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 87 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas X, Samarinda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling, yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk dipilih sebagai sampel. Untuk menentukan sampel, penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling, yaitu dengan memilih sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Andrade, 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat pengukuran. Terdapat tiga alat yang dipakai, yaitu skala interaksi parasosial, skala menonton berlebihan, dan skala kesepian. Penelitian ini memanfaatkan skala Likert sebagai instrumen pengukurannya, yang berfungsi untuk menilai serta mengukur persepsi, opini, dan sikap individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala pengukuran tipe Likert memiliki dua karakteristik, yaitu unfavorable (negatif, tidak mendukung pernyataan) dan favorable (positif, mendukung pernyataan).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda, yang bertujuan untuk menguji pengaruh serta kontribusi dari dua variabel independen, yaitu menonton berlebihan dan kesepian, terhadap variabel dependen, yaitu interaksi parasosial. Analisis hipotesis juga dilakukan, didahului dengan uji asumsi terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

DISTRIBUSI SUBJEK PENELITIAN

Deskripsi karakteristik subjek penelitian memberikan informasi tentang subjek yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas X Samarinda dengan rentang usia 18-21 tahun. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, yaitu pemilihan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi (Wahab, 2021). Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 87 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X Samarinda. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Aspek	Usia	Frekuensi	Status
Usia	18 tahun	47	82.5%
	19 tahun	3	5.3%
	20 tahun	5	8.8%
	21 tahun	2	3.5%
	total		57

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek penelitian berada dalam rentang usia 18 tahun, dengan persentase mencapai 82,5%. Kategorisasi usia terbanyak kedua yaitu 20 tahun dengan persentase 8,8%, disusul kategori usia 19 tahun dengan persentase 5,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian tergolong dalam kategori usia dewasa awal.

Tabel 2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Usia	Frekuensi	Status
Jenis Kelamin	Laki-Laki	19	33.3%
	Perempuan	38	66.7%
	total	57	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa dari 57 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang menjadi subjek, sebagian besar subjek adalah perempuan dengan persentase sebesar 66,7%.

UJI DESKRIPTIF

Analisis deskriptif data digunakan untuk menggambarkan keadaan distribusi data di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X Samarinda. Mean empirik dan mean hipotetik didapatkan dari respons sampel penelitian yang menggunakan tiga skala, yaitu skala interaksi parasosial, perilaku menonton berlebihan, dan tingkat kesepian. Rincian tentang mean empirik dan mean hipotetik dapat ditemukan pada tabel berikut:

Tabel 3. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean	Status
Interaksi Parasosial	56.12	52.5	Tinggi
Menonton	90.25	80	Tinggi
Kesepian	91.95	80	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat gambaran umum tentang distribusi data pada subjek penelitian yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan menggunakan skala Interaksi Parasosial, diperoleh nilai mean empirik sebesar 56,12, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik yang hanya mencapai 52,5, sehingga status yang diperoleh dikategorikan sebagai Tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki tingkat interaksi parasosial yang cukup tinggi, yang mencerminkan keterlibatan dan kedekatan yang signifikan dengan idola atau tokoh publik yang mereka ikuti.

UJI NORMALITAS

Menurut Ansyah dan Arifai (2023) jika nilai signifikan kurang dari 0.05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikan lebih dari 0.05, data dapat dikategorikan sebagai berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	z	P	Status
Interaksi Parasosial	0.068	0.200	Tidak Normal
Menonton Berlebihan	0.089	0.200	Tidak Normal
Kesepian	0.114	0.061	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada setiap variabel, didapatkan nilai p untuk variabel interaksi parasosial, menonton berlebihan, dan kesepian adalah lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki distribusi data yang tidak normal.

UJI LINEARITAS

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan variabel independen. Linearitas merujuk pada kondisi di mana

hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear (garis lurus) dalam rentang tertentu dari variabel independen Purnama dkk. (2012). Kaidah yang diterapkan dalam uji linearitas menyatakan bahwa jika nilai deviasi dari linearitas $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Ramadhani & Ulfia, 2022).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Status
Interaksi Parasosial - Menonton Berlebihan	0.895	3.10	0.606	Tidak Linear
Interaksi Parasosial - Kesepian	2.552	3.10	0.008	Linear

Berdasarkan pada hasil yang tertera pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa antara variabel interaksi parasosial dan menonton berlebihan tidak terdapat hubungan yang linear ($p > 0,05$) dan antar variabel interaksi parasosial – kesepian memiliki hubungan yang linear ($p < 0,05$).

UJI HIPOTESIS

Setelah melakukan uji asumsi, peneliti melanjutkan dengan pengujian hipotesis melalui analisis regresi berganda. Hasil pengujian model regresi penuh yang melibatkan variabel menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial secara bersamaan diperoleh dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R ²	P
Interaksi Parasosial (Y) Menonton Berlebihan (X ₁) Kesepian (Y ₂)	11.14	3.16	0.292	0.000

Berdasarkan pada tabel di atas, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa F hitung $> F$ tabel dan $p < 0.05$ yang artinya bahwa menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai $F = 11.149$, $R^2 = 0.292$, dan $p = 0.000$. Hal ini berarti bahwa hipotesis utama dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial. Selanjutnya, hasil analisis regresi secara bertahap dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	p
Menonton Berlebihan (X ₁) Interaksi Parasosial (Y)	0.458	2.995	2.004	0.004
Kesepian (X ₂) Interaksi Parasosial(Y)	0.114	0.747	2.004	0.004

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung $> t$ tabel didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara menonton berlebihan terhadap interaksi parasosial dengan nilai beta = 0.458, t hitung = 2.995, dan $p = 0.004$ ($p < 0.05$). Kemudian pada kesepian terhadap interaksi parasosial menghasilkan t hitung $< t$ tabel yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai beta = 0.114, t hitung = 0.747, dan $p = 0.485$ ($p > 0.05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi model penuh, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis utama dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial. Temuan penelitian ini sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi interaksi parasosial menurut penelitian sebelumnya Wardani dan Kusuma (2021) yaitu adanya faktor motivasi, identifikasi, dan perasaan atau memiliki kesamaan dengan idola. Pratama dan Winduwati (2021) pada penelitiannya diungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi interaksi parasosial, yaitu motivasi, kesamaan dengan idola, kesamaan untuk beridentifikasi, serta adanya komunikasi antara penggemar.

Berdasarkan analisis deskriptif, dapat dilihat gambaran distribusi data dari pengukuran skala interaksi parasosial pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X Samarinda, yang menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat interaksi parasosial yang tinggi. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kristya dan Sarwono (2024) menunjukkan bahwa interaksi parasosial di kalangan penggemar idol Korea di Kota Pariaman berada dalam kategori tinggi. Temuan ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indah dan Farida (2022) yang mengungkapkan bahwa interaksi parasosial yang terjadi merupakan bentuk dari kegiatan menonton berlebihan yang bertujuan untuk dapat terus terakses dengan idolanya dan menciptakan adanya interaksi parasosial.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Pratama dan Winduwati (2021) diungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam interaksi parasosial cenderung mengeluarkan banyak uang untuk menonton teater atau konser yang diadakan oleh idolanya. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Kusuma (2021) dalam penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa interaksi parasosial yang terjadi pada diri individu terjadi karena mereka merasa telah melakukan komunikasi secara langsung walau hanya dengan menonton dan tidak melakukan komunikasi secara langsung kepada idolanya.

Individu yang melakukan interaksi parasosial menggunakan media sosial sebagai jembatan untuk dapat berkomunikasi dengan idola favorit agar dapat terus terhubung dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para idolanya (Wulandari dkk., 2023). Individu yang terus ingin mengetahui berita terbaru mengenai idolanya cenderung terus berusaha untuk mengakses media sosial secara terus menerus agar merasa tidak tertinggal pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh idolanya (Hidayatulloh, 2023). Interaksi parasosial yang terjadi dipengaruhi oleh adanya perasaan ingin terus berkomunikasi dengan idola, karena halangan yang membuat sulitnya melakukan komunikasi secara langsung, individu menggunakan alternatif lain dengan cara menonton secara berlebihan agar terus merasa terhubung dengan idolanya masing-masing.

Berdasarkan uji hipotesis dengan analisis model bertahap, diperoleh hasil yang mengindikasikan bahwa perilaku menonton yang berlebihan berpengaruh signifikan terhadap interaksi parasosial dengan arah yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh menonton berlebihan terhadap interaksi parasosial. Hasil uji hipotesis ini juga mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat menonton berlebihan, semakin tinggi pula interaksi parasosial. Sebaliknya, jika tingkat menonton berlebihan semakin rendah, maka interaksi parasosial juga akan menurun. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari dkk, (2023) yang juga didapatkan hasil bahwa menonton berlebihan menunjukkan pengaruh signifikan dengan arah positif.

Berdasarkan dari hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa adanya gambaran sebaran data dari pengukuran skala menonton berlebihan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini terlibat dalam kegiatan menonton berlebihan yang tinggi. Penelitian yang telah dilakukan oleh De Bérail dan Bungener (2022) menyatakan

bahwa menonton berlebihan pada individu merupakan bentuk dari kecanduan media sosial, di mana individu terlibat secara berlebihan dengan media sosial, sehingga mereka menghabiskan banyak waktu dan usaha untuk aktivitas di media sosial tersebut.

Temuan ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Hidayatulloh (2023) yang telah mengungkapkan bahwa individu yang ingin selalu mengetahui berita terbaru mengenai idolanya cenderung terus berusaha untuk mengakses media sosial secara terus menerus dan menonton kegiatan-kegiatan yang dilakukan idolanya agar merasa tidak tertinggal pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh idolanya. Hal ini dapat menjadi acuan bahwa menonton berlebihan merupakan bentuk upaya untuk tetap merasa memiliki hubungan dan keterkaitan dengan idolanya yang mengakibatkan munculnya interaksi parasosial pada diri individu.

Faktor yang memengaruhi menonton berlebihan menurut Akbar dkk, (2021) yaitu terdiri dari faktor norma subjektif, norma sosial, dan persepsi kontrol perilaku. Muin dan Anggraeny (2022) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa kegiatan menonton berlebihan terjadi karena adanya faktor otonomi penonton dan faktor kontinuitas. Menurut Pratama dan Winduwati (2021) faktor komunikasi antar penggemar terbentuk karena adanya perasaan saling berhubungan dan perasaan tersebut seolah individu sedang berada dalam interaksi secara langsung.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Laksono dan Noer (2021) menyatakan bahwa individu yang telah menerima respons negatif dari lingkungan sosialnya akan merasakan kesepian. Sasmita dan Syukriah (2022) menyatakan individu yang melakukan interaksi parasosial dengan idola dengan tujuan untuk melengkapi rasa kesepian yang dirasakan pada dirinya. Kesepian dengan ini menjadi faktor terbentuknya interaksi parasosial yang terjadi antar individu atau penggemar dengan tokoh atau idola yang disukai. Penelitian lain yang dilakukan oleh Firdausa dan Shanti (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin meningkat pula tingkat interaksi parasosial yang dimilikinya.

Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi model bertahap, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kesepian dan interaksi parasosial. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor dalam penelitian ini ditolak, yang mengindikasikan bahwa kesepian tidak berpengaruh terhadap interaksi parasosial. Pengujian hipotesis ini juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin rendah tingkat interaksi parasosial yang dimiliki oleh individu tersebut.

Hasil yang diperoleh bertentangan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Firdausa dan Shanti (2021) yang mengungkapkan bahwa interaksi parasosial yang terjadi di kalangan anggota fans club Semarang disebabkan oleh rasa kesepian yang muncul dalam diri individu, yang kemudian memicu terjadinya interaksi parasosial. Penelitian lain yang juga bertentangan dengan hasil uji hipotesis ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan interaksi parasosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa jika tingkat kesepian tinggi, maka interaksi parasosial pada individu juga akan tinggi, dan sebaliknya.

Analisis data dalam penelitian ini juga mencakup pengujian hipotesis tambahan yang bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan dan pengaruh antara berbagai aspek dari variabel independen dan variabel dependen. Pengujian hipotesis tambahan ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi multivariat model penuh, analisis korelasi parsial, serta model akhir. Berdasarkan hasil analisis multivariat model penuh, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari variabel menonton berlebihan dan kesepian yang berpengaruh terhadap berbagai aspek dari variabel interaksi parasosial.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial dan uji regresi pada model akhir terhadap aspek *task attraction* (Y_1) diketahui bahwa aspek keinginan (X_1) dan aspek isolasi (X_6), memiliki hubungan positif dan signifikan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas . Berdasarkan kontribusi pengaruh $R^2 = 24.9\%$ variasi aspek *task attraction* dapat dijelaskan oleh aspek keinginan dan aspek isolasi. Sugiyono (2012) bahwa koefisien interval yang berada dalam rentang 0,200-0,399 termasuk dalam kategori rendah, yang berarti bahwa aspek keinginan dan aspek isolasi memberikan pengaruh yang rendah terhadap aspek *task attraction*.

Menurut Forte dkk. (2021) aspek keinginan mempertimbangkan kesenangan suasana hati seorang individu untuk menonton suatu film agar dapat mengalihkan pikiran negatifnya dan menghilangkan perasaan tertekan, dengan itu individu menghabiskan waktunya dengan menonton film serial yang diinginkan Erawan dan Sari (2021) aspek isolasi sebagai bentuk pembatasan yang diterapkan sebagai akibat dari suatu penyakit atau ketidakmampuan seseorang menjalin hubungan dengan orang lain dan jelas tidaknya jaringan sosial, ketidakmampuan ini mengakibatkan individu memiliki hubungan interaksi sosial yang sempit dan menimbulkan perasaan yang negatif akibat dilakukannya isolasi terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil analisis korelasi parsial dan pengujian regresi pada model akhir, terkait dengan aspek *identification attraction* (Y_2) diketahui bahwa aspek Ketergantungan (X_2) memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas. Berdasarkan kontribusi pengaruh $R^2 = 19.1\%$ variasi aspek *identification attraction* dapat dijelaskan oleh aspek ketergantungan. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa koefisien interval yang berada dalam rentang 0.000-0.199 termasuk dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa aspek ketergantungan memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap aspek *identification attraction*.

Menurut Forte dkk. (2021) aspek ketergantungan sebagai aspek dari menonton berlebihan dimana individu melakukan kegiatan menonton secara berlebihan yang mengakibatkan timbulnya perilaku kompulsif yang berakibat pada kegagalan individu dalam mengontrol perilaku tersebut, ketergantungan ini berdampak pada aktivitas tidur yang kurang, pengerjaan tugas yang tertunda-tunda, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial dan hasil uji regresi model akhir pada aspek *romantic attraction* (Y_3) diketahui bahwa aspek keinginan (X_1) memiliki hubungan positif dan signifikan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas . Berdasarkan kontribusi pengaruh $R^2 = 19.5\%$ variasi aspek *romantic attraction* dapat dijelaskan oleh aspek keinginan. Sugiyono (2016) dalam penelitiannya menjekaskan bahwa koefisien interval pada rentang 0.000-0.199 masuk dalam tingkatan kategori sangat rendah, hal ini berarti bahwa aspek keinginan ini memiliki pengaruh dengan tingkat sangat rendah terhadap aspek *romantic attraction*.

Menurut Forte dkk. (2021) aspek keinginan sebagai aspek dari menonton berlebihan yang mempertimbangkan adanya konstruk keinginan dan kesenangan suasana hati seorang individu untuk menonton suatu film agar dapat mengalihkan pikiran negatifnya dan menghilangkan perasaan tertekan, dengan itu individu menghabiskan waktunya dengan menonton film serial yang diinginkan.

Penelitian mengenai pengaruh menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial yang telah dilaksanakan tentu memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah jumlah sampel dan responden yang cukup terbatas, yang dapat berdampak pada akurasi hasil uji yang diperoleh. Dengan jumlah sampel yang terbatas, ada kemungkinan bahwa hasil penelitian tidak sepenuhnya mewakili populasi yang lebih luas, dan ini dapat menyebabkan generalisasi yang kurang tepat mengenai pengaruh menonton berlebihan dan kesepian terhadap interaksi parasosial. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sampel dan responden untuk mendapatkan hasil yang lebih valid dan representatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari perilaku menonton berlebihan dan perasaan kesepian terhadap interaksi parasosial di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X di Samarinda. Secara khusus, hasil penelitian menunjukkan bahwa menonton berlebihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat interaksi parasosial mahasiswa tersebut, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat menonton berlebihan, semakin kuat interaksi parasosial yang terjalin. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesepian tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi parasosial di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas X di Samarinda. Hal ini mengindikasikan bahwa perasaan kesepian tidak berperan dalam membentuk interaksi parasosial di kelompok tersebut.

REFERENSI

- Abdul Wahab. (2021). Sampling dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.23>
- Akbar, M. A., Faruqi, G., Ardhan, A., Wicaksono, M. H., & Yunizar, T. K. (2021). Hubungan faktor-faktor perilaku terencana, kebutuhan penyelesaian, personalisasi rekomendasi, cliffhanger dan binge-watching. *Jurnal Studi Komunikasi*, 5(2), 533–550.
- Aldi Saifuddin, D., & Mujab Masykur, A. (n.d.). *INTERAKSI PARASOSIAL (Sebuah Studi Kualitatif Deskriptif pada Penggemar JKT48)*.
- Andrade, C. (2019). Learning Curve. *P578*, 41(6), 600.
- Ansyah, R. A., & Arifai, A. (2023). Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi–Geri Pada Dojo Raja Karate Team. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 42–48.
- de Bérail, P., & Bungener, C. (2022). Parasocial relationships and YouTube addiction: The role of viewer and YouTuber video characteristics. *Psychology of Language and Communication*, 26(1), 169–206.
- Erawan, L. E., & Sari, R. (2021). Loneliness and Information Communication Technology (ICT) in Adolescents. *Psycho Holistic*, 3(2), 68–73.
- Firdausa, Z. A., & Shanti, L. P. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Interaksi Parasosial Pada Perempuan Dewasa Muda Anggota Fansclub Prillvers Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27.
- Hidayatulloh, N. (2023). Interaksi Parasosial Idol Nct Dalam Membangun Kedekatan Dengan Nctzen. *Prosiding Konferensi Nasional Sosial Dan Politik (KONASPOL)*, 1, 277–287.
- Indah, R. P., & Farida, A. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan Ceramah dan Konsep Diri (KD) Terhadap Nilai Aljabar Linear Mahasiswa. *Absis: Mathematics Education Journal*, 4(1), 19–26.
- Kristya, G. M., & Sarwono, R. B. (2024). Hiperrealitas Dalam Interaksi Parasosial Pada Mahasiswa Penggemar K-Pop Di Yogyakarta (Studi Fenomenologi). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(2), 55–65.
- Kurniawati, putri. (2017). Hubungan Parasosial Dan Pemaknaan Kesepian Nctzen Pada Platform Weverse. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01(112), 1–7.
- Laksono, A. P., & Noer, A. H. (2021). Idolaku, Sumber Intimacy-ku : Dinamika Celebrity Worship dan Tugas Perkembangan Dewasa Awal Pecinta Kpop. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.12837>
- Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). Pengaruh Binge Watching Terhadap Kualitas Tidur Dan Kelelahan Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia*

- Dan Kesehatan*, 5(2), 225–233.
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 65–74.
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602.
- Park, D. Y., & Kim, H. (2023). Determinants of Intentions to Use Digital Mental Healthcare Content among University Students, Faculty, and Staff: Motivation, Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and Parasocial Interaction with AI Chatbot. *Sustainability*, 15(1), 872.
- Pratama, M. R. R., & Winduwati, S. (2021). Aktivitas Interaksi Parasosial Penggemar Kepada Idola (Studi Deskriptif Kualitatif pada Wota dan Woti Penggemar JKT48 di Jabodetabek). *Koneksi*, 5(1), 133–138.
- Purnama, R. A., Maryanto, S., & Santoso, D. R. (2012). Motion Range Event Detection Method on Application of Genesis Detection System on Volcanic Visual Monitoring. *Natural B, Journal of Health and Environmental Sciences*, 1(4), 343–347.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Rakasiwi, A., Aditya, M., & Wiradharma, G. (2024). *Perilaku Penggemar terhadap Kelulusan Member Idolgroup dari Jepang JKT48 : Studi Netnografi pada Akun Instagram @ 48time Universitas Terbuka , Indonesia Surel Korespondensi : agilrakasiwi75@gmail.com netnografi*. 6(1), 61–74.
- Ramadhani, A., & Ulfia, F. (2022). Berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5447–5455.
- Sasmita, H. I., & Syukriah, D. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Harga Diri Dengan Celebrity Worship Pada Mahasiswa Penggemar K-Pop Anggota Komunitas Korean Culture Club ITB. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 37–45.
- Sugiyono, P. (2016a). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). *Bandung: Alfabeta Cv*.
- Sugiyono, P. (2016b). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods). *Penelitian Tindakan (Action Research, Dan Penelitian.... In Bandung: Alfabeta Cv*.
- Wardani, E. P., & Kusuma, R. S. (2021). Interaksi Parasosial Penggemar K-Pop Di Media Sosial (Studi Kualitatif pada Fandom Army di Twitter). *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 7(2), 243–260.
- Widiastuti, R., Mawarpury, M., Sulistyani, A., & Khairani, M. (2020). The relationship between celebrity worship and parasocial interaction on emerging adult. *Proceedings of the 1st International Conference on Psychology*, 1, 90–94.
- Wulandari, K., Sugandi, S., & Hairunnisa, H. (2023). Interaksi Parasosial dan Tingkat Loyalitas Konsumen Remaja Akhir Penggemar Korean Pop (K-Pop) di Samarinda. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(3), 2160–2172.
- Yuniarti, D. (2022). Hubungan Loneliness Dengan Celebrity Worship Pada Remaja Pengguna Fan Account Bts Di Twitter. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 517–524.