

Pengaruh Hubungan Parasosial Terhadap Kesepian Emosional Laki-laki Dewasa Awal

Shafira Anggun Aulia¹, Meike Kurniawati²

^{1,2} Faculty of Psychology Universitas Tarumanagara

Corresponding author: meikek@fpsi.untar.ac.id

Abstrak. Masa dewasa awal (18-29 tahun) merupakan fase transisi yang penuh dengan perubahan sosial dan emosional, di mana banyak laki-laki dewasa awal kesepian emosional, akibat kurangnya emosional dan tekanan norma maskulinitas. Untuk memenuhi kebutuhan emosional, tersebut, sebagian membentuk hubungan parasosial, yakni keterikatan satu arah dengan tokoh media. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana pengaruh tingkat keterlibatan hubungan parasosial terhadap tingkat kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 201 responden laki-laki dan di proses menggunakan regresi linier sederhana, mengukur hubungan parasosial melalui *Celebrity Attitude Scale* dan kesepian emosional melalui SELSA. Hasil menunjukkan hubungan parasosial berpengaruh signifikan terhadap kesepian emosional ($r = 0,345$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan $R^2 = 0.119$, sehingga 11.9% variasi kesepian emosional dijelaskan oleh hubungan parasosial.

Kata kunci: Hubungan Parasosial, Kesepian Emosional, Laki-laki, Dewasa Awal

Abstract. Early adulthood (18-29 years) is a transitional phase full of social and emotional changes, in which many young adult men experience emotional loneliness due to a lack of emotional support and the pressure of masculine norms. To fulfill these emotional needs, some form parasocial relationships, which are one-way attachments to media figures. This study aims to examine the extent to which the level of involvement in parasocial relationships influences the level of emotional loneliness in young adult men.

This study uses a quantitative approach with 201 male respondents and is processed using simple linear regression, measuring parasocial relationships through SELSA. The results show that parasocial relationships have a significant effect on emotional loneliness ($r = 0,345$; $p = 0,000 < 0,05$) with $R^2 = 0.119$, so that 11.9% of the variation in emotional loneliness is explained by parasocial relationships.

Keyword: Parasocial Relationship, Emotional Loneliness, Males, Early Adulthood

1. Pendahuluan

Setiap manusia akan memasuki fase perkembangan yang meliputi masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Menurut Erikson (1968), setiap individu akan melalui delapan tahap perkembangan dalam hidupnya, yaitu dimulai dari bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, kemudian berlanjut ke masa remaja, dewasa awal, dewasa madya hingga dewasa akhir (Habibie et al., 2019).

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan fase transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun. Pada tahap ini, individu mulai mengalami berbagai perubahan, terutama aspek sosial dan emosional. Dalam fase ini, individu mulai memikirkan arah kehidupan yang akan individu jalani (Aviva & Jannah, 2023). Arnett et al. (2014) mengungkapkan bahwa pada masa dewasa awal, individu sedang berada dalam masa transisi menuju kemandirian yang melibatkan berbagai tekanan sosial, baik dari orang tua, teman, maupun diri sendiri. Maka, ketika individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang belum familiar, mereka dapat mengalami kebingungan yang dapat memicu stres, kecemasan, bahkan munculnya perasaan kosong atau hampa (Aviva & Jannah, 2023).

Salah satu dampak psikologis yang cukup umum muncul dalam kondisi tersebut adalah perasaan kesepian atau *loneliness*. Menurut Finley dan Schaefer (2022) merupakan kondisi kognitif emosional yang kompleks, di mana seseorang merasa terisolasi secara sosial meski tetap memiliki interaksi dengan orang lain. Kesepian emosional sendiri berkaitan erat dengan kesulitan dalam regulasi emosi, meningkatnya sensitivitas terhadap ancaman sosial, serta perasaan tidak dimengerti oleh orang lain. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik. Russell (1996) menekankan bahwa *loneliness* bersifat subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratn hubungan antar manusia.

Pada masa dewasa awal, bentuk kesepian yang umum dialami pada fase ini adalah kesepian emosional, yaitu perasaan kesepian yang muncul ketika individu merasa tidak memiliki kedekatan emosional yang erat dengan orang lain (DiTommaso & Spinner, 1997). Dilansir dari laman Kompas (2023), terdapat survei yang melibatkan 1.229 responden di wilayah Jabodetabek. Hampir 40% dilaporkan mengalami tingkat kesepian sedang hingga tinggi. Beberapa faktor yang menjadi penyebab utama meliputi ketidakcocokan sosial, rasa minder, kurangnya kedekatan interpersonal, dan hobi yang tidak sejalan dengan lingkungan sekitar (Nurchahyo & Maullana, 2023).

Kesepian emosional semakin meningkat di kalangan dewasa awal, berdasarkan penelitian Aviva dan Jannah (2023) di mana 53% individu dewasa muda di Sidoarjo mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Penelitian lain oleh Harbowo dan Roswiyani (2024) menemukan 57% dewasa awal di Jabodetabek mengalami kesepian. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko depresi dan kecemasan.

Hemberg et al. (2022), menyebutkan bahwa kesepian di kalangan remaja dan dewasa awal kini menjadi masalah kesehatan masyarakat global. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika kesepian dapat dikaitkan dengan beberapa hal seperti adanya pengalaman masa lalu yang negatif, masalah kesehatan mental, norma sosial yang menekan, serta pengaruh media sosial.

Beberapa bentuk kesepian pada individu dewasa awal sering dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental maupun fisik, serta berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial mereka (Christiansen et al., 2021; Matthews et al., 2018). Meski demikian, ada juga pengalaman kesepian yang bersifat positif, seperti saat seseorang memilih untuk menyendiri sebagai upaya untuk melakukan refleksi diri atau

pemulihan emosi (Käcko et al., 2024)

Dalam menghadapi kesepian emosional, sebagian individu dewasa awal mulai mencari alternatif untuk merasa terhubung secara emosional. Salah satu strategi yang semakin populer adalah membentuk hubungan satu arah antara individu dengan tokoh media, yang dikenal sebagai hubungan parasosial (Horton & Wohl, 1956).

Fenomena hubungan parasosial kini semakin nyata terlihat di media sosial, terutama pada platform seperti Twitter dan Instagram, di mana pengguna dapat mengikuti kehidupan idolanya secara intens dan personal. Laki-laki dewasa awal pun tidak luput dari fenomena ini. Salah satu bentuk hubungan parasosial di media sosial dapat dilihat pada akun Instagram @agorivalll, yang merepresentasikan keterikatan emosional dengan tokoh media atau selebriti. Akun ini kerap mengunggah konten kreatif, seperti video editan, percakapan imajinatif, atau *scenario* interaksi seolah-olah sedang berkomunikasi langsung dengan tokoh tersebut, meski hubungan tersebut bersifat satu arah.

Hal ini mendukung temuan dari penelitian Närvänen et al. (2020) yang menemukan bahwa laki-laki membangun hubungan parasosial dengan *social media influencers* sebagai bentuk keterikatan satu arah, dan dijadikan sebagai strategi *coping* akan keterhubungan emosional di tengah keterbatasan interaksi sosial yang mendalam di kehidupan nyata (Hoffner & Bond, 2022).

Penelitian dari Nainggolan et al. (2025) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menyimpan perasaan mereka sendiri dan menghindari percakapan emosional karena adanya budaya “lelaki tidak bercerita”. Kondisi ini membuat banyak laki-laki yang tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaannya, sehingga perasaan kesepian emosional semakin meningkat.

Penelitian menyatakan bahwa laki-laki dewasa awal lebih aktif terlibat dalam hubungan parasosial sebagai respons terhadap kebutuhan mereka untuk merasa terhubung, terutama saat menghadapi kesulitan dalam hubungan interpersonal di dunia nyata (Abdurajik et al., 2024). Hubungan parasosial berfungsi sebagai *coping mechanism* yang membantu individu mengatasi perasaan kesepian, meskipun hubungan tersebut bersifat satu arah dan tidak interaktif secara langsung.

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil studi Hoffner & Bond (2022) yang menyatakan bahwa banyak orang seringkali membentuk ikatan emosional yang mendalam dengan *public figure* sebagai upaya untuk mengatasi kekurangan emosional dalam hubungan sosial mereka yang nyata (Abdurajik et al., 2024; Hoffner & Bond, 2022).

Penelitian oleh Gleason et al. (2017) menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung membayangkan atlet atau *public figure* sebagai figur otoritatif atau mentor, yang berkaitan dengan kekuatan dan keberhasilan, dan aspirasi. Sementara itu, perempuan lebih sering menjadikan *public figure* sebagai representasi dari kecantikan atau daya tarik. Hal ini mencerminkan perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan dalam membangun identitas diri melalui hubungan parasosial, dimana laki-laki, tidak hanya menjadi bentuk pelarian dari kesepian, tetapi juga mereka anggap sebagai panutan dapat membentuk rasa percaya diri dan motivasi untuk mencapai tujuan pribadi mereka (Wang & Shang, 2024).

Tekanan sosial terhadap laki-laki untuk selalu tampil mandiri, tegas, dan tidak mengekspresikan emosi masih sangat kuat dalam budaya Indonesia modern. Hal ini ditegaskan oleh Hermawan dan Hidayah (2023) yang menyatakan bahwa norma maskulinitas tradisional di Indonesia masih melekat kuat di masyarakat, sehingga ekspresi emosi pada laki-laki sering dianggap sebagai kelemahan.

Pandangan ini diperkuat oleh Vebiana dan Ariana (2023), yang menyebutkan bahwa norma maskulinitas tradisional banyak menuntut laki-laki untuk bersikap mandiri, kuat, dan menolak menunjukkan kerentanan emosional. Tekanan ini menciptakan stigma bahwa mengekspresikan emosi dianggap sebagai tanda kelemahan, sehingga banyak pria dewasa awal enggan mengungkapkan perasaannya dan mencari dukungan sosial. Akibatnya, banyak laki-laki dewasa awal mengalami *kesepian emosional* karena kesulitan membentuk hubungan yang mendalam secara emosional.

Dalam beberapa tahun terakhir, hubungan parasosial semakin berkembang di kalangan dewasa awal, terutama seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Untuk mengatasi perasaan kesepian, beberapa individu dewasa awal mencari cara untuk membangun koneksi sosial melalui hubungan parasosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Harbowo dan Roswiyani (2024) menunjukkan bahwa 73,2% partisipan dalam penelitian berada pada hubungan parasosial tingkat sedang. Hal ini menandakan bahwa hubungan parasosial dapat menjadi solusi sementara dalam mengatasi kesepian. Harvard Health, menyebutkan bahwa hubungan parasosial bisa memperburuk rasa kesepian jika beberapa individu terlalu bergantung. Hal ini dikarenakan hubungan parasosial bersifat satu arah, dan tidak bisa menggantikan dukungan emosional dari hubungan nyata dari suatu interaksi sosial (Godman, 2024).

Melihat fenomena, data penelitian terdahulu, dan kajian teori maka menarik untuk mengetahui bagaimana hubungan parasosial mempengaruhi kesepian emosional laki-laki dewasa awal.

Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh hubungan parasosial terhadap tingkat kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh hubungan parasosial terhadap tingkat kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal

Hipotesis Penelitian

H1: Terdapat pengaruh signifikan antara hubungan parasosial terhadap kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal.

2. Metode Penelitian

Persiapan Sampel. Penelitian ini adalah menggunakan teknik *convenience sampling*. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu: (a) laki-laki, (b) aktif menggunakan media sosial, (c) menggemari setidaknya satu tokoh media, (d) merasa terhubung secara emosional. Jumlah partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 200 orang.

Metode yang digunakan. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-experimental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana pengaruh tingkat keterlibatan hubungan parasosial terhadap tingkat kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Celebrity Attitude Scale (CAS)* untuk mengukur keterlibatan hubungan parasosial serta *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short Form (SELSA-S)* subskala untuk mengukur tingkat kesepian emosional.

Gambaran Partisipan. Penelitian ini melibatkan 201 responden laki-laki pengguna aktif media sosial. Dari perolehan data penelitian, gambaran partisipan dijelaskan berdasarkan usia, jumlah teman yang dimiliki, frekuensi dengan orang lain, serta media sosial yang paling sering digunakan untuk mengikuti tokoh media.

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini berada pada rentang usia 18 hingga 26 tahun. Kelompok usia terbanyak adalah 21 tahun sebanyak 76 orang (37.8%), diikuti oleh partisipan berusia 20 tahun sebanyak 38 orang (18.9%), dan 22 tahun sebanyak 34 orang (16.9%). Selanjutnya, partisipan berusia 23 tahun tercatat sebanyak 14 orang (7%), 18 tahun sebanyak 8 orang (4%), 19 tahun dan 24 tahun masing-masing sebanyak 13 orang (6.5%). Adapun jumlah partisipan yang paling sedikit terdapat pada usia 25 tahun sebanyak 4 orang (2%), dan 26 tahun sebanyak 1 orang (0.5%). Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian ini berada pada rentang usia 20-22 tahun. Dapat dilihat secara rinci pada tabel 1.

Tabel 1
Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
18 tahun	8	4
19 tahun	13	6.5
20 tahun	38	18.9
21 tahun	76	37.8
22 tahun	34	16.9
23 tahun	14	7
24 tahun	13	6.5
25 tahun	4	2
26 tahun	1	0.5
Total	201	100

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Media Sosial yang Paling Sering Digunakan. Hasil analisis data, diketahui bahwa media sosial yang paling sering digunakan partisipan untuk mengikuti *update* serta menikmati konten selebriti favorit adalah TikTok, dengan jumlah sebanyak 153 orang (76.1%). Selanjutnya, Instagram digunakan oleh 145 orang (72.1%), X (Twitter) sebanyak 91 orang (45.3%), dan YouTube sebanyak 75 orang (37.3%). Sementara itu, terdapat 1 partisipan (0.6%) yang menggunakan *platform* lain diluar empat media sosial tersebut. Dapat dilihat secara rinci pada tabel 2.

Tabel 2
Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Media Sosial yang Paling Sering Digunakan

Media Sosial	Frekuensi	Presentase
TikTok	153	76.1
Instagram	145	72.1

X (Twitter)	91	45.3
YouTube	75	37.3
Lainnya	1	0.5
Total	465*	

*Catatan: Jumlah total melebihi 201 karena setiap partisipan dapat memilih lebih dari satu media sosial.

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menghabiskan waktu di media sosial selama 3-4 jam per hari, yaitu sebanyak 76 orang (37.8%). Selanjutnya, 59 orang (29.4%) menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari, dan 51 orang (25.4%) berada pada kategori 1-2 jam per hari. Sementara itu, hanya 15 orang (7.5%) yang mengakses media sosial kurang dari 1 jam per hari. Dapat dilihat secara rinci pada tabel 3.

Tabel 3

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi	Frekuensi	Presentase
< 1 jam	15	7.5
1-2 jam	51	25.4
3-4 jam	76	37.8
> 4 jam	59	29.4
Total	201	100

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Frekuensi Keterhubungan Emosional dengan Tokoh Media Favorit. Berdasarkan data penelitian, diketahui bahwa sebagian besar partisipan kadang-kadang merasa terhubung secara emosional atau mendapatkan inspirasi dari tokoh media favoritnya, yaitu sebanyak 100 orang (49.8%). Sebanyak 72 orang (35.8%) menyatakan sering merasa terhubung secara emosional, sementara 29 orang (14.4%) menyatakan jarang merasakan hal tersebut. Dapat dilihat secara rinci pada tabel 4.

Tabel 4

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Frekuensi Keterhubungan Emosional dengan Tokoh Media Favorit

Media Sosial	Frekuensi	Presentase
Jarang	29	14.4
Kadang-kadang	100	49.8
Sering	72	35.8
Total	201	100

Analisis. Penelitian ini melibatkan 201 partisipan laki-laki yang berada pada rentang

usia 18-26 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (*Google Form*) yang dibagikan secara daring melalui berbagai *platform* media sosial. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengelompokan data menggunakan Microsoft Excel untuk memastikan kelengkapan sebelum dilakukan analisis lanjutan. Data yang telah di *recode* kemudian diolah menggunakan program SPSS. Analisis awal meliputi uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian untuk memastikan alat ukur yang digunakan telah konsisten dalam mengukur variabel penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan *simple regression analysis*.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1. Hasil pengujian

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa hubungan parasosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal. Hal ini dibuktikan dengan nilai $r = 0,345$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Nilai R^2 sebesar 0,119 mengindikasikan bahwa 11,9% variasi kesepian emosional dapat dijelaskan oleh hubungan parasosial, sedangkan 88,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

3.2. Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan parasosial memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal. Hubungan parasosial adalah interaksi satu arah di mana individu merasa memiliki kedekatan dengan tokoh publik atau media tertentu, meskipun tokoh tersebut tidak mengetahui keberadaan mereka secara langsung (Horton dan Wohl, 1956).

Melalui data kontrol, sebagian besar partisipan menggunakan media sosial sebagai sarana utama mengikuti tokoh favoritnya, terutama TikTok (76.1%) dan Instagram (72.1), dengan durasi penggunaan rata-rata 3-4 jam per hari. Selain itu, 49.8% partisipan terkadang merasa terhubung secara emosional dengan tokoh media favorit, yang menegaskan bahwa kedekatan psikologis melalui hubungan parasosial dapat mempengaruhi tingkat kesepian emosional pada individu, meskipun interaksinya bersifat satu arah.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan parasosial berpengaruh positif signifikan terhadap kesepian emosional pada laki-laki dewasa awal. Hubungan ini menjelaskan 11.9% variasi kesepian emosional, yang menunjukkan bahwa kedekatan psikologis dengan tokoh media favorit dapat mempengaruhi perasaan kesepian, meskipun interaksinya bersifat satu arah melalui media sosial.

5. Referensi

- Abdurajik, I. M., Jacaria, H., & Mohammad, W. (2024). The Need To Belong And Parasocial Relationship. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 10(16), 1078–1095.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 203–212.
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S., Lund, R., Andersen, C., Bekker-Jeppesen, M., & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, 141(4), 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). *SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS: A RE-EXAMINATION OF WEISS' TYPOLOGY OF LONELINESS*. 22(3), 411421.
- Finley, A., & Schaefer, S. (2022). Affective Neuroscience of Loneliness: Potential Mechanisms underlying the Association between Perceived Social Isolation, Health, and Well-Being. *Journal of Psychiatry and Brain Science*, 7. <https://doi.org/10.20900/jpbs.20220011>
- Gleason, T. R., Theran, S. A., & Newberg, E. M. (2017). Parasocial interactions and relationships in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00255>
- Godman, H. (2024, September 30). Do parasocial relationships fill a loneliness gap? *Harvard Health Publishing*. <https://www.health.harvard.edu/blog/do-parasocial-relationships-fill-a-loneliness-gap-202409303074>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Harbowo, P. N., & Roswiyani. (2024). Hubungan Kesepian dengan Parasocial Relationship pada Dewasa Awal di Jabodetabek. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1).
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: An explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384.
- Hermawan, I., & Hidayah, N. (2023). Toxic masculinity dan tantangan kaum lelaki dalam masyarakat Indonesia modern. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 171–182. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i2.60991>
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022a). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2022.101306>
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022b). Parasocial relationships, social media, & well-being. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 45). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>
- Horton, D., & Wohl, R. (1956). Mass Communication and Para-Social Interaction.

- Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Käcko, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided coin of loneliness and social media – young adults’ experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T., Odgers, C., & Arseneault, L. (2018). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49, 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Nainggolan, A. C., Putra, A. A. H., Kinanti, C. A., Darmawan, G. S., Pratama, R. A., & Rodja, Z. (2025). Narasi “Lelaki Tidak Bercerita” dalam Sudut Pandang Maskulinitas Hegemonik. *Aktivisme: Jurnal Ilmu Pendidikan, Politik Dan Sosial Indonesia*, 2(3), 290–303. <https://doi.org/10.62383/aktivisme.v2i3.1114>
- Närvänen, E., Kirvesmies, T., & Kahri, E. (2020). Parasocial relationships of Generation Z consumers with social media influencers. In *Influencer Marketing* (pp. 118–135). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429322501-10>
- Nurchayyo, D., & Maullana, I. (2023, December 20). Hasil Penelitian Ungkap 4 dari 10 Orang di Jabodetabek Merasa Kesepian. *Kompas*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/12/20/09560871/hasil-penelitian-ungkap-4-dari-10-orang-di-jabodetabek-merasa-kesepian>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Vebiana, D., & Ariana, A. D. (2023). Masculinity and Help-seeking Intention in Early Adult Males: Self-stigma as Mediation. 1(2), 11–19. <https://doi.org/https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/article/view/49>
- Wang, X., & Shang, Q. (2024). How do social and parasocial relationships on TikTok impact the well-being of university students? The roles of algorithm awareness and compulsive use. *Acta Psychologica*, 248, 104369. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2024.104369>