JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 444-461
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1886

HUBUNGAN PARASOSIAL DENGAN REGULASI EMOSIONAL PADA DEWASA MUDA PENGGEMAR VIRTUAL YOUTUBER (VTUBER): LITERATUR REVIEW

Nur Afni PuspitaSari[1*], & Nur Endah Rakhmawati[2]

[*1&2] Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina
e-Mail: nurafnipuspitasari2@gmail.com

Submit Tgl: 22-Mei-2026 Diterima Tgl: 22-Mei-2026 Diterbitkan Tgl: 23-Mei-2026

Abstrak: Latar Belakang: Fenomena *Virtual Youtuber (Vtuber)* berkembang pesat secara global dengan 50% audiens dan berkembang sangat pesat juga pada saat pandemi covid berlangsung dengan audiens berusia 18–25 tahun. Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara dengan komunitas *Vtuber* terbesar. Intensitas interaksi melalui siaran langsung memungkinkan terbentuknya parasocial relationship yang dapat memengaruhi regulasi emosional penggemar. Penelitian yang mengkaji hubungan *parasocial relationship* dan regulasi emosional pada penggemar *Vtuber* di Indonesia masih sangat terbatas. Tujuan: Menganalisis literatur yang berkaitan dengan hubungan *parasocial relationship* dan regulasi emosional pada dewasa muda penggemar *Vtuber* berdasarkan kajian literatur tahun 2021–2025. Metode: Literature review dengan pendekatan PICOS. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, Garuda, Science Direct, dan PubMed. Sebanyak 12 artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Hasil: Seluruh studi menunjukkan bahwa parasocial relationship pada dewasa muda mencakup dimensi afektif, kognitif, dan perilaku; berfungsi sebagai sumber dukungan emosional; serta memiliki keterkaitan signifikan dengan regulasi emosional ($p<0,05$). Keterikatan parasosial yang kuat berkorelasi dengan penurunan stres, sedangkan berakhirnya hubungan parasosial memunculkan *parasocial grief*. Analisa:*Parasocial relationship* berfungsi sebagai regulasi emosi yang adaptif namun berpotensi maladaptif jika terjadi keterikatan berlebihan. Kesimpulan: *Parasocial relationship* terbukti berkaitan dengan regulasi emosional dewasa muda penggemar *Vtuber*. Diperlukan program literasi digital dan penguatan regulasi emosi mandiri agar penggemar dapat mengoptimalkan manfaat parasosial secara adaptif agar tidak menyebabkan ke maladaptive seperti ketergantungan emosional pada *Vtuber*.
.

Kata Kunci: Dewasa Muda; Parasocial Relationship; Regulasi Emosional; Virtual Youtuber; Vtuber

Abstract: *Background: The Virtual Youtuber (Vtuber) phenomenon has grown rapidly globally, with 50% of audiences aged 18–25 years. Indonesia is one of Southeast Asian countries with the largest Vtuber community. The intensity of interaction through live streaming enables the formation of parasocial relationships that may influence fans' emotional regulation. Research specifically examining the relationship between parasocial bonds and emotional regulation in the context of Vtubers in Indonesia remains scarce. Objective: To analyze the literature relating to parasocial relationship and emotional regulation among young adult Vtuber fans based on a 2021–2025 literature review. Methods: A literature review using the PICOS framework. Articles were searched from Google Scholar, Garuda, Science Direct, and PubMed. A total of 12 articles met the inclusion criteria for analysis. Results: All studies showed that parasocial relationships in young adults encompass affective, cognitive, and behavioral dimensions; function as a source of emotional support; and are significantly associated with emotional regulation ($p<0.05$). Strong parasocial attachment correlates with stress reduction, while the termination of*

Copyright©2026: Nur Afni PuspitaSari, & Nur Endah Rakhmawati

parasocial bonds leads to parasocial grief. Conclusion: Parasocial relationship is significantly associated with emotional regulation among young adult Vtuber fans. Digital literacy programs and autonomous emotional regulation training are recommended.

Keywords: *Emotional Regulation; Parasocial Relationship; Virtual Youtuber; Young Adults*

Cara mengutip Puspitasari, N. A., & Rakhmawati, N. E. (2026). Hubungan Parasosial dengan Regulasi Emosional pada Dewasa Muda Penggemar Virtual Youtuber (VTUBER): Literatur Review. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 444–461. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1886

PENDAHULUAN

Virtual Youtuber atau Vtuber merupakan kreator konten digital yang menggunakan avatar animasi dua dimensi (2D) atau tiga dimensi (3D) sebagai representasi visual dalam siaran langsung maupun konten daring. Fenomena ini berkembang pesat secara global dan berhasil menarik audiens internasional dalam jumlah besar. Data industri digital global menunjukkan bahwa 50% audiens Vtuber berada pada rentang usia 18–25 tahun, yakni kelompok yang dikategorikan sebagai dewasa muda (Tan, 2023). Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara dengan komunitas dan jumlah subscriber Vtuber terbesar, mencerminkan tingginya minat masyarakat terhadap fenomena ini.

Intensitas interaksi melalui format siaran langsung yang memungkinkan audiens mengirimkan komentar dan donasi secara real-time menciptakan ilusi kedekatan interpersonal yang disebut sebagai parasocial relationship. Horton & Wohl (1956) mendefinisikan parasocial relationship sebagai ikatan emosional satu arah yang dirasakan audiens terhadap figur media seolah-olah mereka memiliki hubungan interpersonal yang nyata. Pertumbuhan Vtuber semakin akseleratif pada masa pandemi COVID-19 ketika aktivitas sosial masyarakat beralih ke ranah digital dan konsumsi hiburan daring meningkat drastis, sehingga peluang terbentuknya parasocial relationship semakin besar (Tan, 2023).

Pada dewasa muda, kemampuan regulasi emosional menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosional sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional guna mencapai tujuan adaptif. Parasocial relationship berpotensi berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi individu, namun di sisi lain juga dapat memengaruhi cara individu mengelola emosinya secara keseluruhan. Pada fase dewasa muda, individu sedang beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan baru sehingga rentan terhadap stres akademik, tekanan sosial, dan proses pencarian identitas diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat parasosial dewasa muda dipengaruhi oleh kesepian, kebutuhan afiliasi, dan intensitas konsumsi media digital. Fadilah Sati & Fikry (2025) menemukan hubungan signifikan antara loneliness dan parasocial relationship pada penggemar NCT dewasa muda ($p<0,05$), sementara Tan (2023) melaporkan bahwa keterikatan parasosial terhadap Vtuber berkorelasi dengan penurunan stres selama pandemi COVID-19. Kondisi ini menunjukkan bahwa parasocial relationship memiliki implikasi psikologis yang nyata terhadap kondisi emosional individu.

Meskipun penelitian mengenai parasocial relationship telah banyak dilakukan dalam konteks selebriti konvensional dan idol K-Pop, kajian yang secara spesifik meneliti

parasosial dalam konteks Vtuber dan hubungannya dengan regulasi emosional pada populasi dewasa muda di Indonesia masih sangat terbatas. Berdasarkan uraian di atas, kajian literature review ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan parasocial relationship dan regulasi emosional pada dewasa muda penggemar Vtuber berdasarkan kajian literatur tahun 2021–2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Literature Review dengan kriteria PICOS sebagai berikut:

Tabel 1. Pendekatan Literature Review dengan Kriteria PICOS

P(Population):	Dewasa muda (usia 18-25) penggemar Vtuber
I(Exposure):	Tingkat parasosial
C(Comparison):	Tanpa paparan parasosial / kelompok dengan tingkat parasosial rendah / studi tanpa kelompok pembanding
O(Outcome):	Regulasi emosional
S (Study Design):	Kuantitatif (korelasional, cross-sectional, quasi-experiment), kualitatif (fenomenologi, studi kasus), dan mixed-methods

Strategi Pencarian dan Kata Kunci

Strategi pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci spesifik: “parasosial”, “parasocial relationship”, “parasocial interaction”, “regulasi emosi”, “emotional regulation”, “Virtual Youtuber”, “Vtuber”, dan “dewasa muda” pada database Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), Science Direct, dan PubMed. Referensi yang digunakan dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025.

Kriteria Inklusi

(1) Artikel yang membahas parasocial relationship dan/atau regulasi emosional pada dewasa muda; (2) meneliti hubungan, pengaruh, atau gambaran kedua variabel atau salah satunya; (3) dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional; (4) dipublikasikan pada tahun 2021–2025; (5) tersedia dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Kriteria Eksklusi

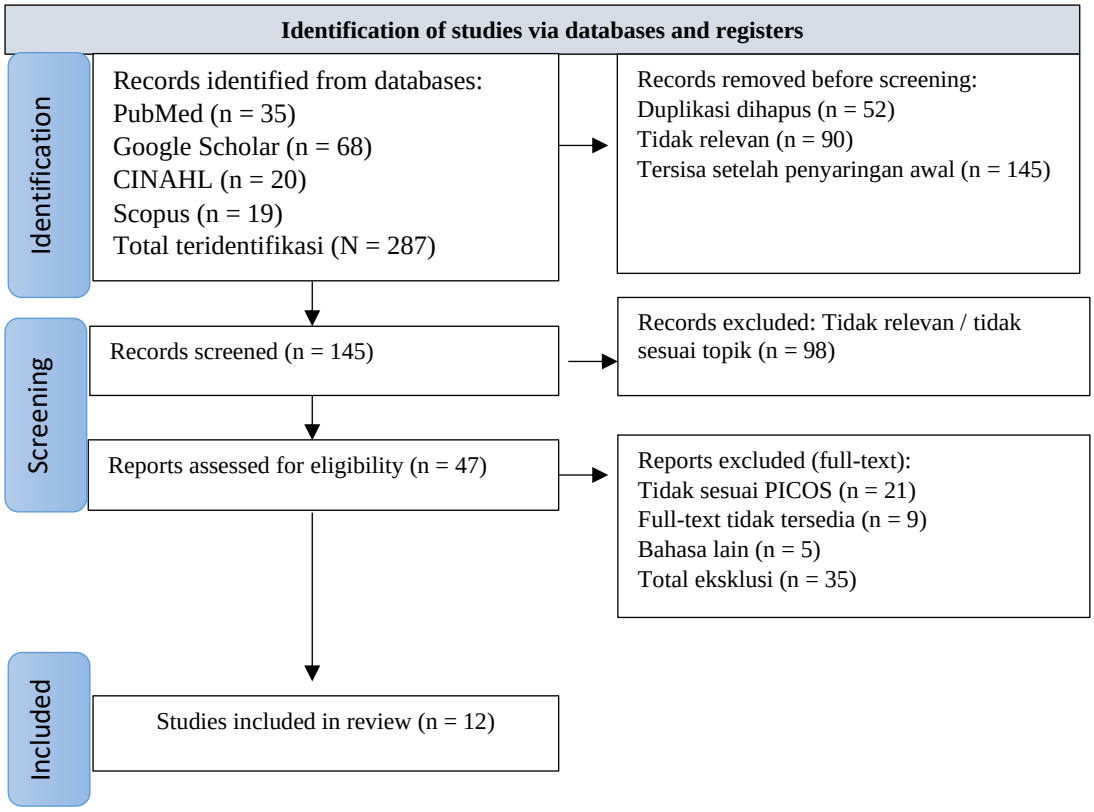
Mencakup seluruh artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi**.**

Seleksi Artikel

Prosedur pemilihan artikel dilakukan secara sistematis mengikuti alur PRISMA 2020 yang mencakup tahap identifikasi, skrining judul dan abstrak, evaluasi kelayakan berdasarkan full-text, hingga inklusi akhir. Dari total 287 artikel yang teridentifikasi melalui

empat database (Google Scholar n=120, Garuda n=80, Science Direct n=52, PubMed n=35), sebanyak 52 artikel dihapus karena duplikasi dan 90 artikel tidak relevan berdasarkan judul, sehingga tersisa 145 artikel. Setelah skrining abstrak, 98 artikel dieksklusikan karena tidak relevan, sehingga 47 artikel dinilai kelayakan full-text. Setelah penilaian full-text berdasarkan kriteria PICOS, 35 artikel dieksklusikan (21 tidak sesuai PICOS, 9 tidak tersedia full-text, 5 berbahasa lain), sehingga diperoleh 12 artikel final untuk diinklusi dalam literature review ini.

Gambar 1. Prisma 2020 Flow Diagram Seleksi Artikel



Ekstraksi dan Analisis Data

Data dari 12 artikel terpilih diekstraksi ke dalam tabel ringkasan untuk mempermudah perbandingan antar studi. Komponen yang diekstraksi meliputi identitas penulis, tahun publikasi, negara asal penelitian, desain studi, jumlah sampel, instrumen yang digunakan, serta temuan utama. Analisis data dilakukan secara naratif dan komparatif untuk mensintesis temuan dari berbagai studi guna menarik kesimpulan yang komprehensif.

Copyright©2026: Nur Afni PuspitaSari, & Nur Endah Rakhmawati

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sub Judul (Times New Roman 12 tebal, Kapital setiap kata)

Bagian ini hanya menampilkan hasil dan temuan penelitian. Hasil penelitian harus mengalir dalam urutan yang jelas dan logis sesuai metode yang dijelaskan, dan tidak menyimpang dari tujuan spesifik penelitian.

Jika tabel digunakan, jelaskan tren dan poin penting dalam tabel. Tabel yang dicantumkan hanya terdiri dari garis horizontal. Judul tabel ditulis di atas tabel, sedangkan keterangan dan sumber ditulis di bawah tabel. Diagram dan gambar yang dimuat tidak melebihi ukuran lebar 15 cm dan panjang 20cm. Judul, keterangan, dan sumber gambar ditulis di bawah gambar.

Karakteristik Artikel yang Diinklusi

Semua artikel merupakan terbitan antara tahun 2021 hingga 2025 dari 3 negara yang berbeda yaitu Indonesia (10 artikel), China (1 artikel), dan Jepang (1 artikel). Variasi desain penelitian meliputi kualitatif fenomenologi, kualitatif studi kasus, kuantitatif korelasional cross-sectional, tinjauan literatur sistematis, dan mixed-methods. Karakteristik utama dari artikel yang dipilih adalah adanya eksplorasi atau pengukuran terhadap variabel parasosial dan/atau regulasi.

Tabel 2. Hasil Literarur Riview Artikel

No	Peneliti/Sumber	Tahun	Negara	Judul & metode	Hasil penelitian
1	Indry Claudya Rahmawati & Ceria Hermina Universitas Muhammadiyah Banjarmasin Jurnal Psikologi Volume: 1, Number 4,2024, Page: 1-15	2024	Indonesia	Interaksi Parasosial pada Penggemar K-Pop di Kalimantan Selatan Metode: kualitatif deskriptif, Sampel: 2 orang penggemar kpop dan literature review Variabel: Interaksi parasosial Instrumen: Skala Parasocial Interaction (berbasis Likert), terdiri dari beberapa item yang mengukur dimensi afektif, kognitif, dan perilaku	Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua orang tersebut didapatkan bahwa adanya interaksi parasosial dan romantic attraction bentuk yang paling dominan, lalu ditemukan juga adanya empati dan keterikatan emosional terhadap idolnya

2	Nereida Verellia Zagita BL & Dwi Agitashera AKMRTV Jakarta BComm Vol. 6 No. 1 2024 E ISSN 2776-2556	2024	Indonesia	INTERAKSI PARASOSIAL IDOL GROUP K-POP ENHYPEN DENGAN PENGGEMAR MELALUI APLIKASI WEVERSE Metode: Kualitatif dengan cara wawancara, observasi dan penelitian	Pada penelitian ini terjadinya interaksi parasosial seperti merasa memiliki kedekatan emosional dan merasa seperti teman
3	Eka Putri Wardani & Rina Sari Kusuma Universitas Muhammadiyah Surakarta Jurnal Magister Ilmu Komunikasi 2021	2021	Indonesia	INTERAKSI PARASOSIAL PENGGEMAR K-POP DI MEDIA SOSIAL(Studi Kualitatif pada Fandom Army di Twitter) Metode: Kualitatif Instrumen: PSI-Process scale(adaptasi) Teknik: wawancara dan observasi	Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelima narasumber sebagai Army secara aktif terlibat dalam interaksi parasosial dengan BTS melalui platform media sosial Twitter. Interaksi ini mencakup respons psikologis yang meliputi respons kognitif, afektif, dan perilaku. Hal ini terungkap melalui berbagai bentuk interaksi yang dilakukan, baik di Twitter maupun dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang ditemukan dari hasil wawancara dan observasi dalam penelitian.
4	Anis Kalimah Husnul Khotimah, & Aryudho Widyatno Universitas Negeri Malang(Jurnal Psikologi 2024, Vol 7, No 2, 101-111	2024	Indonesia	KESEPIAN DAN CELEBRITY WORSHIP PADA PENGGEMAR K-POP DI TWITTER Metode: kuantitatif. Prediktif Subjek: 100 penggemar kpop	Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya korelasi positif antara kesepian dan celebrity worship pada penggemar K-Pop di Twitter dengan nilai korelasi sebesar 0,353. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan celebrity worship

				Variable: Kesepian(X), Celebrity worship(Y) Instrumen: Loneliness scale dan celebrity attitude scale	
5	Fransiska Vania Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Jurnal Psikologi Malahayati Vol. 5, No. 2 (2023): 273-280	2023	Indonesia	GAMBARAN CELEBRITY WORSHIP PADA DEWASA AWAL PENGGEMAR K-POP Metode: Kualitatif fenomenologi Subjek: 2 perempuan dewasa awal Teknik: wawancara mendalam	Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa worship terhadap selebriti berhubungan dengan respons emosional para penggemar terhadap idola mereka, baik saat merasakan kebahagiaan atas kesuksesan idola maupun kesedihan saat idola mengalami kegagalan. Pemujaan juga terlihat dalam proses kognitif seperti berpikir, berkhayal, dan membentuk pandangan tentang idola, serta dalam tindakan nyata, seperti mengeluarkan uang untuk membeli merchandise, melihat foto idola saat merasa bosan, dan adanya keinginan untuk merasa dekat dengan idola sebagai bagian dari hubungan parasosial.
6	Nanda Wulan Sari Institut Agama Islam Negeri Kediri Journal of Psychology and Islamic Science, 7(2), 135–144 2023	2023	Indonesia	Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship Metode; Kualitatif dengan studi kasus Subjek: 3 orang mahasiswa Teknik:wawancara	Mahasiswa dewasa muda yang terjebak dalam hubungan tidak sehat menunjukkan perbedaan dalam regulasi emosi antara pihak pelaku dan pihak korban. Pelaku umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik karena pengaruh faktor kognitif (mudah marah) serta lingkungan dan teman-teman yang tidak mendukung. Di sisi lain, korban cenderung

					lebih efektif dalam mengatur emosi mereka melalui pola pikir yang positif, kemampuan mengendalikan perasaan, komunikasi yang terbuka, serta dukungan dari lingkungan yang mendukung, sehingga mereka dapat pulih lebih cepat dari hubungan yang merugikan tersebut.
7	Erza Agistara Azizah & Wiwin Hendriani Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Psychopolytan : Jurnal Psikologi VOL. 6 No. 2, Februari 2023	2023	Indonesia	Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis Pendekatan: kualitatif dengsn tinjaun literatur sistematik Metode: PRISMA Analisis:sintesis naratif sistematis	Pada penelitian ini ditemukan adanya perbedaan pada dua gender yaitu pada perempuan cenderung memikirkan ulang, tetapi pada laki-laki cenderung distraksi dan problem focused coping dan strategi cognitive reappraisal terbukti adaptif disbanding dengan expressive suppression pada semua gender
8	Neni Widyayanti, Hidayatul Arofah, Azizah Nur Arifah Awali Jurnal Spirits Volume 12No 2 Mei 2022	2022	Indonesia	Regulasi Emosional Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja awal Metode: kuantitatif dengan korelasional Subjek: 109 siswa remaja Variabel: Regulasi emosi(X), Perilaku cyberbullying(Y) Instrumen: Skala regulasi emosi dan skala cyberbullying Teknik: kuesioner	Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku cyberbullying ($r = -0,611$; $p < 0,05$). Artinya, semakin baik regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan melakukan cyberbullying. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,373 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 37,3% terhadap perilaku cyberbullying, sementara 62,7% lainnya dipengaruhi

				Analisis: Korelasi pearson	oleh faktor lain di luar penelitian.
9	Alifia Putri Fadilah Sati & Zulian Fikry Universitas Negeri Padang Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu PsikologiVolume. 3 Nomor. 4 November 2025	2025	Indonesia	Hubungan Loneliness dengan Parasocial Relationshippada Dewasa Awal Penggemar NCT di Sumatera Barat Metode:Desain: Kuantitatif korelasional (cross-sectional) Sampel: Penggemar NCT Variabel: Loneliness (X), Parasocial Relationship (Y) Instrumen: Skala UCLA Loneliness Scale; Skala Parasocial Relationship (Likert) Analisis: Korelasi Pearson	Terdapat hubungan signifikan antara loneliness dan parasocial relationship pada penggemar NCT ($p < 0,05$).
10	Andyra Prameswari & Sumekar Tanjung Universitas Islam Indonesia Cantrik Volume 5, Nomor 1, 2025, Hal1-20	2025	Indonesia	Fandom dan interaksi parasosial dalam TikTok Metode: Kualitatif, studi fenomena dengan cara wawancara, observasi konten tiktok, dokumentasi	Hubungan parasosial terbentuk melalui intensitas interaksi digital, kedekatan emosional, serta persepsi kedekatan personal meskipun bersifat satu arah
11	Yulan Tan SHS Web of Conferences 155, 03012 (2023) SDMC 2022	2023	China	More Attached, Less Stressed: Viewers' Parasocial Attachment to Virtual Youtubers and Its Influence on the Stress of Viewers During the COVID-19 Pandemic Metode: Kuantitatif dengan survei online	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterikatan parasosial dengan Vtuber berhubungan positif dengan penurunan stress selama terjadi pandemic COVID- 19. Artinya semakin kuat keterkaitann emosional penonton terhadap vtuber, maka semakin besar efek relaksasi, rasa nyaman dan pengurangan stress

				Instrument: Stress relief dan parsosial attachment	yang dirasakan. Selain itu perempuan dan mahasiswa lebih cenderung memiliki keterikatan parasosial yang kuat.
12	Ken Jen Lee, PiaoHong Wang & Zhicong Lu	2025	Jepang	"Can't believe I'm crying over an anime girl": Public Parasocial Grieving and Coping Towards VTuber Graduation and Termination Metode: Kualitatif dan kuantitaf Intrument: data reddit dengan 13,655 posting dan komentar tentang berhentinya Kiryu coco dan Uruha Rushia	Pada penelitian ini menemukan bahwa saat Vtuber berhenti atau mengumumkan kelulusan, penggemar mengalami parasocial grief atau kesedihan parasosial seperti kehilangan seseorang yang dekat. Emosi yang muncul ialah sedih, kaget, kecewa, khawatirm akan muncul di awal, tetapi menurun seiring waktu namun, loyalitas Vtuber justru meningkat, lalu penelitian ini juga menemukan cara penggemar mengurangi kesedihan dengan cara diskusi di komunitas online dengan sesame penggemar untuk mengenang konten Vtuber tersebut.

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 artikel terdapat 4 studi kuantitatif yang secara langsung mengukur variabel parasosial atau regulasi emosional dengan analisis statistik (studi nomor 4, 8, 9, dan 11), dan keseluruhannya menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik ($p<0,05$). Studi Tan (2023) secara spesifik pada Vtuber menemukan korelasi positif antara keterikatan parasosial dan penurunan stres. Studi Lee, Wang & Lu (2025) menemukan fenomena unik parasocial grief saat figur Vtuber berhenti aktif. Studi kualitatif dari berbagai konteks secara konsisten mengonfirmasi bahwa parasosial dan regulasi emosi memiliki keterkaitan melalui dimensi afektif, kognitif, dan perilaku.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, temuan dari 12 artikel yang dianalisis mengonfirmasi bahwa parasocial relationship pada dewasa muda merupakan fenomena psikologis yang nyata dengan dampak signifikan terhadap kondisi emosional individu. Setiap studi memberikan kontribusi yang unik dan saling melengkapi dalam membangun bukti keterkaitan antara parasosial dan regulasi emosional**.**

1. **Interaksi Parasosial pada Penggemar K-Pop di Kalimantan Selatan (Rahmawati & Hermina, 2024)**

   Studi Rahmawati & Hermina (2024) merupakan salah satu bukti nyata terbentuknya parasocial relationship pada konteks penggemar K-Pop di Indonesia. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif pada dua orang penggemar K-Pop, penelitian ini menemukan bahwa bentuk parasosial yang paling dominan adalah romantic attraction, disertai dengan empati dan keterikatan emosional yang kuat terhadap idola. Temuan ini mengindikasikan bahwa parasocial relationship tidak sekadar rasa kagum biasa, melainkan melibatkan investasi emosional yang mendalam.

   Implikasi penting dari studi ini adalah bahwa keterikatan emosional yang terbentuk dalam parasosial dapat menjadi sumber regulasi emosi bagi penggemar—memberikan kesenangan, semangat, dan rasa aman secara afektif. Namun, keterikatan yang terlalu intens juga berpotensi memengaruhi cara individu memproses dan mengelola emosinya dalam kehidupan nyata.

2. **Interaksi Parasosial ENHYPEN melalui Aplikasi Weverse (Zagita & Agitashera, 2024)**

   Zagita & Agitashera (2024) melakukan penelitian kualitatif yang mengkaji interaksi parasosial penggemar ENHYPEN melalui aplikasi Weverse. Studi ini menemukan bahwa penggemar merasakan kedekatan emosional yang kuat dan menganggap idol seperti teman dalam kehidupan sehari-hari. Parasocial relationship terbentuk melalui intensitas interaksi digital secara real-time yang difasilitasi oleh platform yang bersifat responsif dan personal.

   Temuan ini menegaskan bahwa platform digital interaktif seperti Weverse—dan secara analog, platform live-streaming Vtuber—memiliki kapasitas untuk memperkuat ilusi keintiman yang menjadi inti parasocial relationship. Kualitas kedekatan emosional ini secara langsung memengaruhi kondisi afektif penggemar, yang pada gilirannya terkait dengan proses regulasi emosional mereka.

3. **Interaksi Parasosial Fandom Army di Twitter (Wardani & Kusuma, 2021)**

   Wardani & Kusuma (2021) melakukan studi kualitatif menggunakan PSI-Process Scale yang diadaptasi untuk mengkaji interaksi parasosial penggemar BTS di Twitter. Penelitian ini secara komprehensif mendokumentasikan bahwa penggemar aktif terlibat dalam tiga dimensi interaksi parasosial sekaligus: kognitif (membentuk representasi mental tentang idol), afektif (merasakan kedekatan emosional), dan perilaku (terlibat aktif dalam komunitas dan membagikan konten).

   Kerangka tiga dimensi ini memberikan landasan konseptual penting untuk memahami bahwa parasocial relationship bukan sekadar fenomena pasif, melainkan proses aktif yang melibatkan seluruh aspek psikologis individu. Ketiga dimensi ini memiliki implikasi langsung terhadap regulasi emosional—khususnya dimensi afektif

yang berkaitan erat dengan bagaimana individu mengelola dan mengekspresikan emosinya.

4. Kesepian dan Celebrity Worship pada Penggemar K-Pop (Khotimah & Widyatno, 2024)

Khotimah & Widyatno (2024) melakukan penelitian kuantitatif prediktif pada 100 penggemar K-Pop dan menemukan korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan celebrity worship ($r=0,353$; $p<0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami seorang penggemar, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk membentuk hubungan parasosial yang intens dengan figur yang diidolakan.

Temuan ini memiliki implikasi penting: kesepian—yang merupakan kondisi defisit regulasi emosi—mendorong individu mencari pemenuhan kebutuhan afiliasi melalui parasocial relationship. Hal ini mengindikasikan bahwa parasosial berfungsi sebagai strategi regulasi emosi kompensatoris bagi individu yang mengalami kebutuhan sosial-emosional yang tidak terpenuhi dalam hubungan interpersonal nyata.

5. Gambaran Celebrity Worship pada Dewasa Awal Penggemar K-Pop (Vania, 2023)

Vania (2023) melakukan penelitian kualitatif fenomenologi pada dua perempuan dewasa awal penggemar K-Pop dan menemukan bahwa celebrity worship berhubungan erat dengan respons emosional yang kompleks. Penggemar merasakan kebahagiaan yang mendalam saat idola sukses dan kesedihan saat idola mengalami kegagalan—menunjukkan adanya empati emosional yang kuat terhadap figur yang bersifat parasosial.

Studi ini menegaskan bahwa figur idola telah menjadi stimulus emosional yang signifikan dalam kehidupan penggemar. Proses ini mencerminkan apa yang dalam teori regulasi emosi disebut sebagai situation selection—di mana individu secara aktif memilih untuk terpapar konten idola sebagai cara mengatur kondisi emosional mereka. Perilaku nyata seperti membeli merchandise juga menunjukkan bahwa regulasi emosi termanifestasi dalam tindakan konkret.

6. Regulasi Emosi Mahasiswa yang Terlibat Toxic Relationship (Sari, 2023)

Sari (2023) melakukan studi kasus kualitatif pada tiga mahasiswa dewasa muda dan menemukan perbedaan signifikan dalam strategi regulasi emosi antara pelaku dan korban *toxic relationship*. Korban cenderung lebih efektif dalam meregulasi emosi melalui pola pikir positif, kemampuan mengendalikan perasaan, dan dukungan lingkungan sosial yang mendukung.

Relevansi studi ini terhadap konteks Vtuber terletak pada temuan bahwa lingkungan sosial—termasuk komunitas online penggemar—berperan penting dalam mendukung kemampuan regulasi emosi individu. Bagi penggemar Vtuber yang mengalami parasocial grief, keberadaan komunitas yang suportif dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu pemulihan regulasi emosional.

7. Efektivitas Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Gender (Azizah & Hendriani, 2023)

Azizah & Hendriani (2023) melalui tinjauan literatur sistematis menggunakan metode PRISMA menemukan perbedaan yang konsisten dalam strategi regulasi emosi berdasarkan gender. Perempuan cenderung menggunakan cognitive reappraisal (memikirkan ulang situasi secara lebih positif), sementara laki-laki cenderung menggunakan distraksi dan problem-focused coping. Kedua strategi terbukti lebih adaptif dibandingkan expressive suppression pada semua gender.

Temuan ini memiliki implikasi langsung terhadap pemahaman parasocial relationship dan regulasi emosi pada penggemar Vtuber. Mengingat Tan (2023) menemukan bahwa perempuan menunjukkan keterikatan parasosial yang lebih kuat, maka strategi cognitive reappraisal yang dominan pada perempuan kemungkinan turut berperan dalam cara mereka memproses emosi yang muncul dari hubungan parasosial tersebut.

8. Regulasi Emosional dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal (Widyayanti dkk., 2022)

Widyayanti dkk. (2022) melakukan penelitian kuantitatif korelasional pada 109 siswa remaja awal dan menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif signifikan dengan perilaku cyberbullying ($r=-0{,}611$; $R^2=0{,}373$; $p<0{,}05$). Artinya, semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying di lingkungan digital.

Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif penting dalam interaksi digital—domain yang menjadi konteks utama konsumsi konten Vtuber dan partisipasi dalam komunitas penggemar online. Individu dengan kapasitas regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola respons emosional mereka terhadap konten Vtuber, termasuk saat menghadapi situasi yang memicu parasocial grief.

9. Hubungan Loneliness dengan Parasocial Relationship pada Penggemar NCT (Fadilah Sati & Fikry, 2025)

Fadilah Sati & Fikry (2025) melakukan penelitian kuantitatif korelasional cross-sectional pada penggemar NCT dewasa muda di Sumatera Barat menggunakan UCLA Loneliness Scale dan Skala Parasocial Relationship. Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara loneliness dan parasocial relationship ($p<0{,}05$)—mengonfirmasi bahwa kesepian merupakan prediktor penting intensitas hubungan parasosial pada dewasa muda.

Studi ini memberikan bukti empiris langsung bahwa parasocial relationship berkaitan erat dengan kondisi emosional individu, khususnya perasaan kesepian. Dalam kerangka regulasi emosi, parasosial berfungsi sebagai mekanisme kompensasi untuk memenuhi kebutuhan koneksi sosial. Implikasinya adalah bahwa penggemar Vtuber yang mengalami kesepian mungkin lebih rentan terhadap ketergantungan emosional yang berlebihan terhadap figur virtual.

10. Fandom dan Interaksi Parasosial dalam TikTok (Prameswari & Tanjung, 2025)

Prameswari & Tanjung (2025) melakukan penelitian kualitatif fenomenologi menggunakan wawancara dan observasi konten TikTok untuk mengkaji pembentukan parasocial relationship dalam konteks platform berbasis konten pendek. Studi ini menemukan bahwa hubungan parasosial terbentuk melalui tiga jalur utama: intensitas interaksi digital, kedekatan emosional yang dipersepsikan, dan persepsi kedekatan personal—bahkan ketika interaksi tersebut sepenuhnya bersifat satu arah.

Relevansi studi ini untuk konteks Vtuber sangat signifikan karena format interaksi di TikTok memiliki kemiripan dengan live-streaming Vtuber dalam hal keterlibatan audiens secara real-time. Temuan bahwa parasosial dapat terbentuk bahkan dalam interaksi satu arah menegaskan kekuatan platform digital dalam membentuk ikatan emosional yang dapat memengaruhi regulasi emosional penggemar**.**

11. Parasocial Attachment to VTubers and Stress During COVID-19 (Tan, 2023)

Tan (2023) melakukan penelitian kuantitatif survei online yang secara langsung mengkaji hubungan antara keterikatan parasosial dengan Vtuber dan tingkat stres penonton selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menemukan bahwa keterikatan parasosial berkorelasi positif dengan penurunan stres—semakin kuat keterikatan emosional penonton terhadap Vtuber, semakin besar efek pengurangan stres yang dirasakan. Perempuan dan mahasiswa menunjukkan keterikatan parasosial yang lebih kuat.

Studi ini merupakan bukti empiris paling langsung dalam tinjauan ini yang menunjukkan hubungan antara parasocial relationship Vtuber dan regulasi emosional. Pengurangan stres merupakan salah satu indikator utama keberhasilan regulasi emosi. Dalam kerangka teori Gross (1998), menonton Vtuber berfungsi sebagai antecedent-focused emotion regulation—individu secara aktif memilih situasi menonton untuk memodulasi kondisi emosionalnya secara proaktif.

12. Parasocial Grieving and Coping Towards VTuber Graduation (Lee, Wang & Lu, 2025)

Lee, Wang & Lu (2025) melakukan penelitian mixed-methods yang menganalisis 13.655 posting dan komentar di Reddit mengenai berhentinya dua Vtuber populer, Kiryu Coco dan Uruha Rushia. Studi ini menemukan fenomena unik yang disebut parasocial grief—kesedihan mendalam yang dialami penggemar saat Vtuber mengumumkan pengunduran diri, serupa dengan proses berduka dalam kehilangan nyata. Emosi negatif yang muncul (sedih, kecewa, khawatir) berangsur menurun seiring waktu, sementara loyalitas penggemar justru meningkat.

Temuan dari studi ini memiliki implikasi yang sangat penting bagi pemahaman regulasi emosional dalam konteks parasocial relationship Vtuber. Parasocial grief menunjukkan bahwa ketika hubungan parasosial terputus, individu mengalami disregulasi emosi sementara yang membutuhkan strategi coping aktif. Menariknya, penggemar secara spontan menggunakan strategi coping komunal—diskusi di

komunitas online—yang mencerminkan penggunaan social sharing of emotions sebagai mekanisme regulasi emosi kolektif.

Mekanisme Kerja Parasocial Relationship terhadap Regulasi Emosional

Parasocial relationship bekerja memengaruhi regulasi emosional melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Pertama, melalui pemenuhan kebutuhan afiliasi, parasocial relationship menyediakan rasa koneksi sosial yang secara langsung mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kondisi afektif positif—sebagaimana ditunjukkan oleh Fadilah Sati & Fikry (2025) dan Khotimah & Widyatno (2024). Pemenuhan kebutuhan afiliasi ini berfungsi sebagai regulasi emosi berbasis situasi (situation selection) dalam model Gross (1998).

Kedua, melalui stimulasi afektif positif, interaksi dengan konten Vtuber memberikan pengalaman emosional positif seperti kesenangan, excitement, dan rasa aman yang secara langsung membantu individu mengelola kondisi emosional negatif seperti stres dan kecemasan. Tan (2023) membuktikan mekanisme ini secara empiris dengan menunjukkan korelasi langsung antara keterikatan parasosial dan penurunan stres.

Ketiga, internalisasi nilai dan perspektif figur idola membantu penggemar membentuk kerangka kognitif yang lebih positif dalam memandang berbagai situasi kehidupan—sebuah proses yang selaras dengan strategi cognitive reappraisal dalam teori regulasi emosi. Vania (2023) mendokumentasikan bagaimana penggemar membentuk pandangan dunia mereka melalui interaksi dengan figur idola. Keempat, ketika hubungan parasosial terputus, seperti saat Vtuber berhenti aktif, individu mengalami disregulasi emosi sementara yang membutuhkan strategi coping aktif—menunjukkan bahwa parasocial relationship juga membentuk ketergantungan emosional yang perlu dikelola secara sehat (Lee, Wang & Lu, 2025).

Sintesis Keseluruhan dan Implikasi Praktis

Berdasarkan tinjauan literatur terhadap 12 artikel ilmiah dari berbagai konteks, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa parasocial relationship merupakan fenomena psikologis yang signifikan dalam kehidupan dewasa muda penggemar Vtuber dengan implikasi nyata terhadap regulasi emosional. Temuan dari berbagai studi secara konsisten menunjukkan bahwa parasocial relationship memiliki peran ganda: sebagai sumber regulasi emosi yang adaptif di satu sisi, dan sebagai potensi sumber disregulasi emosi di sisi lain.

Dari hasil sintesis ini, terdapat sejumlah implikasi praktis yang perlu mendapat perhatian. Psikolog dan konselor perlu memahami peran parasocial relationship sebagai sumber regulasi emosi dewasa muda di era digital, sehingga dapat melakukan asesmen yang komprehensif terhadap pola konsumsi media klien. Parasocial relationship yang adaptif dapat didorong sebagai sumber dukungan emosional komplementer, sementara keterikatan yang disfungsional perlu mendapat perhatian klinis tersendiri.

Selain itu, program literasi digital yang komprehensif dan berbasis bukti sangat diperlukan, terutama di perguruan tinggi sebagai lingkungan utama dewasa muda. Program tersebut perlu mencakup pengenalan terhadap dinamika parasocial relationship, strategi regulasi emosi adaptif, serta pencegahan ketergantungan emosional berlebihan terhadap figur

virtual. Terakhir, konten edukasi perlu disesuaikan secara sensitif dengan konteks budaya dan nilai lokal agar dapat diterima dan diinternalisasi secara efektif oleh kelompok dewasa muda yang beragam latar belakangnya.

Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui dalam literature review ini. Pertama, jumlah studi yang secara spesifik mengkaji parasocial relationship Vtuber masih sangat terbatas (hanya 2 dari 12 studi), sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, dari sisi desain penelitian, sebagian besar studi yang diulas menggunakan pendekatan kualitatif atau korelasional yang memiliki keterbatasan dalam membuktikan hubungan kausalitas langsung antara parasocial relationship dan regulasi emosional.

Ketiga, meskipun tinjauan ini mencakup studi dari 3 negara, sebagian besar berasal dari Indonesia. Hal ini menyebabkan keterbatasan dalam hal representasi geografis dan budaya, karena dinamika parasocial relationship dengan Vtuber kemungkinan bervariasi di berbagai konteks budaya. Keempat, penelitian yang dianalisis umumnya hanya mengukur dampak pada satu titik waktu sehingga efek jangka panjang parasocial relationship terhadap perkembangan kapasitas regulasi emosional dewasa muda belum dapat diketahui secara pasti.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur terhadap 12 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa parasocial relationship pada dewasa muda penggemar Vtuber merupakan fenomena psikologis yang nyata dan memiliki keterkaitan signifikan dengan proses regulasi emosional. Seluruh studi yang menggunakan analisis statistik menunjukkan hubungan yang bermakna ($p<0,05$). Parasocial relationship terbentuk melalui dimensi afektif, kognitif, dan perilaku; berfungsi sebagai sumber dukungan emosional; serta dapat memicu parasocial grief ketika hubungan tersebut berakhir. Studi deskriptif dan kualitatif dari berbagai konteks menegaskan bahwa figur yang diidolakan—termasuk Vtuber—menjadi stimulus emosional yang signifikan dalam kehidupan penggemar dewasa muda.

Sebagai implikasinya, program literasi digital dan penguatan regulasi emosi mandiri sangat disarankan sebagai strategi promosi kesehatan mental dewasa muda di era digital, dan dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan layanan psikologi di kampus dan komunitas. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan pengembangan studi kuantitatif korelasional dengan desain yang lebih ketat di Indonesia, yang secara langsung mengukur hubungan antara tingkat parasocial relationship dan kapasitas regulasi emosional pada penggemar Vtuber, dengan periode follow-up yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: Sebuah tinjauan literatur sistematis. Psychopolitan: Jurnal Psikologi, 6(2), 1–15.

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Fadilah Sati, A. P., & Fikry, Z. (2025). Hubungan loneliness dengan parasocial relationship pada dewasa awal penggemar NCT di Sumatera Barat. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 3(4), 1–10.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. Psychiatry, 19(3), 215–229. https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049

Khotimah, A. K. H., & Widyatno, A. (2024). Kesepian dan celebrity worship pada penggemar K-Pop di Twitter. Jurnal Psikologi, 7(2), 101–111.

Lee, K. J., Wang, P., & Lu, Z. (2025). “Can't believe I'm crying over an anime girl”: Public parasocial grieving and coping towards VTuber graduation and termination. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction. https://doi.org/10.1145/3686969

Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2015). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 3(02), 183–194. https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382

Prameswari, A., & Tanjung, S. (2025). Fandom dan interaksi parasosial dalam TikTok. Cantrik, 5(1), 1–20.

Rahmawati, I. C., & Hermina, C. (2024). Interaksi parasosial pada penggemar K-Pop di Kalimantan Selatan. Jurnal Psikologi, 1(4), 1–15.

Sari, N. W. (2023). Regulasi emosi mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat toxic relationship. Journal of Psychology and Islamic Science, 7(2), 135–144.

Tan, Y. (2023). More attached, less stressed: Viewers’ parasocial attachment to Virtual Youtubers and its influence on the stress of viewers during the COVID-19 pandemic. SHS Web of Conferences, 155, 03012. https://doi.org/10.1051/shsconf/202315503012

Vania, F. (2023). Gambaran celebrity worship pada dewasa awal penggemar K-Pop. Jurnal Psikologi Malahayati, 5(2), 273–280.

Wardani, E. P., & Kusuma, R. S. (2021). Interaksi parasosial penggemar K-Pop di media sosial: Studi kualitatif pada Fandom Army di Twitter. Jurnal Magister Ilmu Komunikasi.

Copyright©2026: Nur Afni PuspitaSari, & Nur Endah Rakhmawati

Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosional dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. Jurnal Spirits, 12(2). https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2

Zagita, N. V., & Agitashera, D. (2024). Interaksi parasosial idol group K-Pop ENHYPEN dengan penggemar melalui aplikasi Weverse. BComm, 6(1).