

HUBUNGAN ANTARA RELASI PARASOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PEMAIN *OTOME GAME LOVE AND DEEPSPACE*

Raisa Nazhifa Adyaputri¹, Costrie Ganes Widayanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail : raisa.nazhifa09@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu berfungsi optimal, salah satunya ditandai oleh hubungan positif dengan orang lain. Salah satu tugas perkembangan usia dewasa awal adalah menjalin hubungan sosial bermakna dan hangat. Namun, masih ditemukan kelompok usia ini mengalami kesulitan dalam menjalin relasi positif tersebut, khususnya perempuan. Di sisi lain, *otome game* (*game* simulasi romansa) seperti *Love and Deepspace* menawarkan interaksi intim dengan karakter virtual. Interaksi tersebut bersifat searah sehingga disebut sebagai interaksi parasosial, yang kemudian dapat berkembang menjadi relasi parasosial. Ketergantungan pada relasi parasosial ini diduga berkaitan dengan penurunan fungsi psikologis. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara relasi parasosial dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal pemain *Otome Game Love and Deepspace*. Menggunakan pendekatan kuantitatif desain non-eksperimen korelasional, penelitian melibatkan 566 perempuan dewasa awal berusia 18–40 tahun melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis (27 butir; $\alpha = 0,88$) dan Skala Relasi Parasosial (23 butir; $\alpha = 0,92$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa relasi parasosial tidak memprediksi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, $b = 0,028$; $SE = 0,05$; $\beta = 0,024$; $t(564) = 0,567$; $p = 0,571$. Model regresi ini juga tidak signifikan secara keseluruhan, $R^2 = -0,001$; $F(1, 564) = 0,322$; $p = 0,571$. Temuan ini membuktikan keterlibatan emosional dengan karakter virtual tidak berkaitan dengan kondisi psikologis pemain di dunia nyata, yang mengindikasikan bahwa keterlibatan emosional dengan karakter virtual dalam *otome game* tidak berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis pemain di dunia nyata.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis; *love and deepspace*; *otome game*; perempuan dewasa awal; relasi parasosial

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARASOCIAL RELATIONSHIP AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG EARLY ADULT FEMALE PLAYERS OF THE OTOME GAME LOVE AND DEEPSPACE

Raisa Nazhifa Adyaputri¹, Costrie Ganes Widayanti¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275, Indonesia

E-mail : raisa.nazhifa09@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being reflects an individual's ability to function optimally, one aspect of which is characterized by positive relationships with others. One of the developmental tasks of early adulthood is to establish meaningful and warm social relationships. However, individuals in this age group, particularly women, still experience difficulties in establishing such positive relationships. On the other hand, otome games such as Love and Deepspace offer intimate, one-sided interactions with virtual characters (parasocial relationships). Dependency on these parasocial relationships is suspected to be associated with a decline in psychological functioning. This study aims to examine the relationship between parasocial relationships and psychological well-being among early adult female players of the otome game Love and Deepspace. Utilizing a quantitative correlational approach, this study involved 566 early adult females aged 18–40 years selected through convenience sampling. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale (27 items; $\alpha = 0.88$) and the Parasocial Relationship Scale (23 items; $\alpha = 0.92$). The results of simple linear regression analysis showed that parasocial relationships did not significantly predict psychological well-being, $b = 0,028$; $SE = 0,05$; $\beta = 0,024$; $t(564) = 0,567$; $p = 0,571$. The regression model was also not significant overall, $R^2 = -0,001$; $F(1, 564) = 0,322$; $p = 0,571$. These findings indicate that emotional engagement with virtual characters in otome games does not contribute to players' real-world psychological well-being.

Keywords: early adult female; love and deepspace; otome game; parasocial relationship; psychological well-being

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Isu kesehatan mental menunjukkan peningkatan secara global dalam beberapa tahun terakhir. World Health Organization (2022) melaporkan adanya kenaikan angka kecemasan dan depresi sebesar 25% sejak pandemi COVID-19. Situasi serupa juga terjadi di Indonesia. World Health Organizations (2017) melaporkan bahwa 27% penyandang depresi dunia berada di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Fenomena meningkatnya isu kesehatan mental memperkuat kesadaran masyarakat bahwa kesehatan mental tidak kalah pentingnya seperti kesehatan fisik (Fiorillo dkk, 2023).

Berbagai studi menunjukkan bahwa usia dewasa awal rentan mengalami permasalahan psikologis. Menurut National Institute of Mental Health (2024), kelompok usia 18-25 tahun menjadi kelompok dengan prevalensi tertinggi (36%), diikuti usia 26-49 tahun (29%). Studi lain menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis 727 dewasa awal usia 18 – 29 tahun yang masih belum optimal, di mana 55% di antaranya menunjukkan gejala depresi, kecemasan, atau stres (Rodríguez-Sáez dkk., 2025). Sumber lain juga menyebutkan 13% kelompok usia 18-29 tahun mengalami distress psikologis yang serius (Suss dkk., 2025). Selain itu, ditemukan

57% dewasa awal merasa kesepian, dan sebagian besar mengalami keterasingan dari lingkungan sosialnya (Hernández-Díaz dkk., 2025; Landry dkk., 2022; Wright & Silard, 2022). Beberapa temuan juga menekankan bahwa perempuan dilaporkan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki (Abel & Newbigging, 2021; Kaiser dkk., 2025; Suryaputri dkk., 2022).

Di Indonesia, 67,4% dewasa awal juga ditemukan mengalami *hopelessness* atau keputusasaan tentang diri dan masa depan mereka (Ramadhina & Sosialita, 2022). Selain itu, Kementerian Kesehatan (2024) menemukan bahwa masalah kesehatan perempuan (2,8%) lebih banyak mengalami masalah kesehatan mental daripada laki – laki (1,1%). Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (2023) juga menyatakan bahwa terjadi peningkatan kasus bunuh diri pada perempuan dewasa sebesar 36,4% sejak tahun 2021. Seluruh data di atas menunjukkan masalah yang berpengaruh terhadap *well-being* (kesejahteraan) individu.

Well-being merupakan sebuah kondisi ketika individu merasa sehat secara fisik, mental, dan sosial sehingga dapat merasa berfungsi secara optimal (World Health Organization, 2021). *Well-being* bersifat multidimensional, di mana salah satu komponen di dalamnya adalah *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis, yaitu dimensi kesejahteraan yang bukan hanya berfokus pada ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga menekankan pada bagaimana individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna, berfungsi secara optimal, serta mampu mengelola tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Ryff, 1989; Sarriera & Bedin, 2017).

Kesejahteraan psikologis menjadi komponen krusial yang perlu dikembangkan oleh setiap individu, terutama pada masa dewasa awal. Pada tahap ini, Erikson (1998) menjelaskan bahwa tugas perkembangan utama adalah mencapai *intimacy* daripada *isolation*. Keintiman yang dimaksud adalah kemampuan individu membangun hubungan emosional yang stabil, saling percaya, dan berkomitmen. Jika berhasil, individu cenderung memiliki relasi sehat dan dukungan emosional yang meningkatkan kepuasan hidup. Namun, jika gagal, muncul risiko kesepian, keterasingan, dan hubungan yang dangkal, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti kepribadian, optimisme, kecerdasan emosional, empati, harga diri, regulasi emosi, kesehatan fisik, dan religiusitas berperan dalam membentuk fungsi psikologis positif (Nagy-Pénzes dkk., 2020; Purborini dkk., 2021; Ryff, 2013; Soares & Moniz, 2023). Sementara itu, faktor eksternal seperti kualitas relasi, lingkungan kerja, keterlibatan sosial, serta konteks budaya dan ekonomi turut memengaruhi tingkat kesejahteraan individu (Putra dkk., 2023; Roellyanti, 2022; Steel dkk., 2018).

Di antara beragam faktor tersebut, relasi sosial positif menjadi salah satu determinan paling konsisten bagi kesejahteraan psikologis, terutama pada perempuan dewasa awal (Nagy-Pénzes dkk., 2020; Soldevila-Domenech dkk., 2021; Tannous-Haddad dkk., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dan pasangan berperan besar dalam menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, serta didengarkan, yang pada akhirnya meningkatkan

kebahagiaan dan menurunkan gejala depresi. Bentuk hubungan yang kuat dan suportif juga menyediakan rasa aman, mengurangi kesepian, serta membantu individu menghadapi stres dan tantangan hidup (Deis dkk., 2025; Fang dkk., 2025; Shin & Park, 2022; Wulandari dkk., 2024). Meskipun demikian, masih banyak ditemukan perempuan dewasa yang sulit mendapatkan dukungan sosial teman maupun pasangan yang memadai.

Studi menyatakan bahwa sebanyak 76% perempuan dewasa awal merasa sendirian, dan 20% diantaranya mengalami kesepian yang serius (Liberatore-Maguire dkk., 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal lebih tinggi daripada laki-laki pada usia yang sama (Boehlen dkk., 2023). Kondisi ini banyak dikaitkan dengan perubahan dinamika hubungan sosial, tuntutan sosial untuk memiliki jaringan relasi luas, serta tekanan perbandingan sosial dengan kehidupan sosial orang lain (Kirwan dkk., 2023). Kesepian yang berkelanjutan ini kemudian menjadi faktor penting yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental bahkan hingga risiko bunuh diri pada perempuan (Jamil, 2025; Viertiö dkk., 2021).

Untuk mengatasi perasaan kesepian dan keterasingan yang dirasakan, banyak perempuan dewasa awal beralih mencari bentuk dukungan emosional alternatif melalui ruang digital (Machado dkk., 2023; Shoebbotham & Coulson, 2016). Perkembangan teknologi dan media interaktif telah mengubah cara individu menjalin hubungan, sehingga platform digital kini menjadi ruang untuk memperoleh koneksi emosional, validasi, dan rasa memiliki ketika interaksi sosial nyata terbatas.

Penggunaan ruang digital sebagai media interaksi dan afiliasi tidak selalu terjadi secara dua arah. Sering kali individu juga berhubungan dengan figur media, seperti *influencer*, selebriti, tokoh fiktif, atau karakter dalam permainan, yang hadir melalui konten atau simulasi interaktif. Kehadiran figur – figur tersebut memberikan ruang bagi munculnya fenomena interaksi parasosial, yaitu pengalaman seseorang merasa seolah sedang berkomunikasi secara personal dan timbal balik dengan figur media, meskipun interaksi tersebut sebenarnya satu arah (Horton & Wohl, 1956). Horton dan Wohl (1956) juga menambahkan, ketika interaksi ini berlangsung konsisten, maka akan berkembang menjadi relasi parasosial, yaitu hubungan satu arah yang menyerupai keintiman dan kedekatan emosional dengan figur media. Awalnya relasi ini terbentuk melalui media tradisional seperti televisi, tetapi dengan kemajuan teknologi, termasuk media sosial dan permainan interaktif, membuat pengalaman tersebut semakin personal, intens, dan menyerupai hubungan nyata.

Relasi parasosial bisa terbentuk melalui media *otome game*, yaitu permainan simulasi romantis yang memungkinkan pemain, umumnya perempuan, untuk berinteraksi secara mendalam dengan karakter laki – laki virtual dalam *game*. Salah satu *otome game* yang paling populer saat ini adalah *Love and Deepspace* yang dirilis pada Januari tahun 2024 lalu. Jumlah pengguna aktif *LADS* langsung menyentuh angka sebesar 6,78 juta pengguna aktif dalam bulan pertama *game* ini dirilis. Angka ini tercatat dua hingga tiga kali lipat melebihi *otome game* populer lainnya seperti *Light and Night* dan

Tears of Themis (Technode, 2024). Di Indonesia, *Love and Deepspace* meraih peringkat tertinggi dalam penjualan, melampaui *game* aksi dan strategi populer lain, seperti *Zenless Zone Zero* dan *Honkai : Star Rail* (Niko Partners, 2025). Berbeda dengan *otome game* lainnya, *game* ini menggunakan grafik tiga dimensi (3D) dengan sudut pandang orang pertama (*first-person*) pada fitur *video call*, *photobooth*, dan animasi cerita yang ditampilkan dalam *game*. Selain itu, terdapat fitur pendamping harian seperti *Quality Time* dan *Sleep System*, di mana pemain dapat belajar, bekerja, dan tidur dengan ditemani oleh karakter. Kemudian terdapat sistem *Gacha*, di mana pemain dapat mengumpulkan kartu eksklusif (*Memory Cards*) yang dapat menaikkan level kedekatan pemain dengan karakter (*Affinity System*) sehingga membuka interaksi intim dan alur cerita baru secara bertahap. Kehadiran karakter virtual yang terintegrasi ke dalam rutinitas sehari-hari serta adanya simulasi komunikasi dua arah inilah yang membedakan *Love and Deepspace* dari *game* sejenisnya, sekaligus menjadi faktor yang mendorong terbentuknya relasi parasosial yang lebih intens bagi para pemain (Huan, 2022). Interaksi personal dan mendalam yang ditawarkan selama pengalaman bermain *otome game* membuka kesempatan pada pemain untuk membentuk relasi parasosial dengan karakter laki-laki fiksi (Liebers & Schramm, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan hasil beragam terkait hubungan antara relasi parasosial dan aspek psikologis. Bagi individu dengan kebutuhan afeksi dan afiliasi yang tidak memadai, relasi parasosial memberikan rasa ditemani (*companionship*) dan diterima tanpa tuntutan timbal balik (Liebers, 2022;

McQuail, 2011). Studi oleh Stein dkk. (2024) menunjukkan bahwa memikirkan figur media favorit dapat menurunkan suasana hati negatif dengan efektivitas yang serupa saat memikirkan keluarga atau sahabat dekat, sehingga relasi parasosial dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi. Selain *companionship*, relasi parasosial juga berfungsi dalam pembentukan identitas (*personal identity*), di mana individu mengadopsi nilai atau sikap positif dari figur media, misalnya dengan mengadopsi nilai positif terkait penerimaan diri atau empati, yang pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan psikologis (Das, dkk., 2025; Hoffner & Bond, 2022; Ramu & Tanwar, 2025). Maharani (2022) juga menemukan adanya kontribusi signifikan dari relasi parasosial terhadap *well-being* pada penggemar *K-Pop*.

Sementara itu, beberapa temuan menemukan hasil yang berlawanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterikatan yang kuat pada figur media dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko kesepian atau distress psikologis (Bernhold & Metzger, 2020; Liu & Lee, 2024; Sharma, 2025; Simanjaya & Subroto, 2025). Individu yang menempatkan karakter media sebagai sumber kenyamanan emosional utama dapat mengembangkan regulasi emosi maladaptif (Babu & Devi, 2025). Ketergantungan emosional dengan karakter media ini dikaitkan dengan kecenderungan gangguan melamun maladaptif yang mengarah pada pengabaian tanggung jawab individu di kehidupan sehari-hari (Mándli dkk., 2022; Somer dkk., 2016). Keterikatan yang terlalu intens tanpa kontrol diri juga dapat berkembang menjadi obsesi terhadap figur media yang memicu perilaku konsumtif (Brooks, 2021; Makhfufa dkk.,

2025; Soares & Moniz, 2023). Selain itu, idealisasi figur media dapat menciptakan standar hubungan yang tidak realistis yang berisiko menurunkan kepuasan dalam hubungan nyata (Burnham, 2020; Sajan dkk., 2024).

Studi oleh Maliawan dkk. (2026) menemukan adanya hubungan negatif antara relasi parasosial dan kecemasan sosial serta kesepian. Artinya semakin tinggi relasi parasosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial dan kesepian, serta begitu juga sebaliknya. Menurut studi tersebut, individu menggunakan karakter virtual sebagai tempat yang dinilai aman untuk mendapatkan rasa diperhatikan, rasa nyaman, dan penerimaan tanpa takut disakiti atau ditolak. Namun, ketika kebiasaan ini menjadi berlebihan dan dijadikan tempat pelarian dari stres dunia nyata, keterikatan dengan karakter *game* bisa meningkatkan kesepian dan rasa terisolasi dari lingkungan sosial. Zhang & Kim (2026) juga mendukung pernyataan ini, di mana rasa suka yang terlalu kuat membuat pemain terus menuangkan energi, emosi, waktu dan uangnya ke dalam *game*. Mereka rela begadang demi menanti *event* terbatas dan mengeluarkan banyak uang untuk mendapatkan kartu (sistem *gacha*) karakter yang diinginkan. Ketika keinginan ini dipaksakan, pemain bisa merasa frustrasi saat tidak mendapatkan kartu tersebut. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa keterikatan yang berlebihan dapat mengarah pada ketergantungan atau kecanduan *game*. Kondisi ini berpotensi memicu distress emosional serta mengganggu rutinitas harian akibat sulitnya pemain untuk lepas dari *game*. Di sisi lain, kebiasaan terlalu mengidealkan karakter virtual membuat pemain membandingkannya dengan orang lain di dunia nyata. Hal ini disebabkan oleh hubungan di dunia nyata

dinilai tidak sempurna di dalam game, yang membuat pemain menjadi kecewa dan akhirnya sulit membangun hubungan asmara dengan laki-laki di kehidupan nyata (Zhang & Li, 2026).

Kondisi teoretis tersebut sejalan dengan fenomena yang ditemukan pada komunitas pemain *otome game Love and Deepspace* di media sosial *X (Twitter)*. Dalam berbagai unggahan, para pemain mengungkapkan bahwa mereka memainkan *game* ini untuk melarikan diri dari tekanan hidup, rasa terasing, dan trauma relasi interpersonal di dunia nyata. Meskipun memberikan kenyamanan emosional, pemain mengakui munculnya sejumlah efek samping yang merugikan. Fitur interaktif dan konten bernuansa intim serta sensual dari *Love and Deepspace* dinilai dapat memberikan kepuasan emosional secara instan (*instant dopamine*) bagi pemain. Hal ini memicu pemain untuk terus mengejar kepuasan emosional tersebut dengan berlama-lama mengakses *game* dan mengeluarkan uang demi mendapatkan kartu karakter yang diinginkan melalui sistem *gacha* (undian acak). Banyak di antara pemain yang sudah menghabiskan ratusan hingga jutaan uang ke dalam *game*. Pemain yang sudah menghabiskan uang dalam jumlah sangat besar ke dalam *game* mengakui bahwa mereka merasa frustrasi saat gagal mendapatkan kartu yang diinginkan, yang kemudian berlanjut pada timbulnya rasa bersalah dan menyesal karena tidak mampu mengontrol diri.

Di sisi lain, pemain juga mengungkapkan bahwa perlakuan ideal dari karakter virtual membuat standar pasangan mereka menjadi sangat tinggi. Pemain cenderung membandingkan figur virtual tersebut dengan laki-laki di

dunia nyata, sehingga mereka menjadi enggan dan sulit membangun hubungan asmara di kehidupan sehari-hari. Idealisasi karakter ini juga membuat pemain merasakan kesedihan ketika menyadari bahwa sosok yang mereka cintai tidak akan pernah menjadi nyata sehingga menurunkan harapan mereka akan adanya cinta yang tidak bisa mereka dapatkan.

Berbagai fenomena dan perdebatan teoretis tersebut menunjukkan dua sisi dari relasi parasosial. Di satu sisi, relasi ini bisa menjadi media yang aman untuk meredakan stres. Namun di sisi lain, keterikatan yang berlebihan justru berpotensi memicu distress emosional, kecanduan, perilaku konsumtif dan kompulsif hingga rasa kecewa pada hubungan di dunia nyata. Kemudian, sebagian besar penelitian mengenai relasi parasosial yang ada masih berfokus pada penggemar figur publik atau karakter film yang sifat interaksinya satu arah dan pasif. Belum banyak penelitian yang secara khusus melihat hubungan antara relasi parasosial dan kesejahteraan psikologis pada pemain otome game, terutama *Love and Deepspace* yang menawarkan bentuk interaksi parasosial yang lebih personal dan intens. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah literatur mengenai hubungan relasi parasosial dan kesejahteraan psikologis pada pemain *otome game*, khususnya *Love and Deepspace*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana keterikatan pada karakter virtual dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan kehidupan sehari-hari para pemainnya.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada permasalahan berikut: Apakah terdapat hubungan antara relasi parasosial dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal pemain *otome game Love and Deepspace*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan besarnya kontribusi antara relasi parasosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal pemain *otome game Love and Deepspace*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi serta memperluas wawasan teoritis yang telah ada, khususnya dalam ranah psikologi media, psikologi sosial, dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pemain *otome game*, khususnya *Love and Deepspace*, untuk memahami lebih dalam keterlibatan emosional yang muncul dalam relasi parasosial serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pemahaman ini, individu dapat lebih sadar dalam mengelola relasi parasosial dan memanfaatkan pengalaman bermain sebagai sarana

positif untuk menyalurkan emosi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi dasar dan rujukan bagi penelitian lanjutan yang ingin menelaah lebih jauh hubungan antara relasi parasosial dan kesejahteraan psikologis dalam konteks media digital lainnya, seperti *virtual influencer*, *AI companion*, atau *game* simulasi romantis lainnya.