



## Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Memiliki Celebrity Worship

Glaenya Chezya Avril Rompis<sup>1\*</sup>, Agoes Dariyo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: [glaenychezya@gmail.com](mailto:glaenychezya@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [agoesd@fpsi.untar.ac.id](mailto:agoesd@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [glaenychezya@gmail.com](mailto:glaenychezya@gmail.com)

**Abstract.** *Academic stress is a condition of psychological strain that arises when academic demands are perceived to exceed an individual's capacity to cope. In this context, university students frequently use entertainment related to public figures as an emotion-focused coping strategy, one of which is celebrity worship. This study aimed to describe the level of academic stress among students who engage in celebrity worship. A descriptive quantitative design was employed, with purposive sampling of 230 active university students aged 18–25 years. Data were collected using the Perception of Academic Stress Scale (PASS) and the Celebrity Attitude Scale (CAS). The results indicated that the respondents' mean academic stress score was relatively high ( $M = 46.05$ ;  $SD = 8.38$ ), and the level of celebrity worship was also relatively high ( $M = 86.10$ ;  $SD = 15.89$ ). Categorization showed that most students were in the moderate academic stress category (47.0%), followed by high (30.0%) and low (23.0%). For celebrity worship, most respondents were categorized as moderate (49.6%), followed by high (29.6%) and low (20.9%). Crosstab analysis suggested an increasing proportion of high academic stress as celebrity worship levels increased; notably, the high celebrity worship category was dominated by high academic stress (67.6%). Group difference testing also revealed significant differences in academic stress by gender ( $p < 0.05$ ), with female students tending to report higher stress levels. These findings indicate that celebrity worship may serve as an emotion-focused coping mechanism, yet it may also become a source of distraction when the attachment is excessive. The implications highlight the importance of fostering adaptive coping strategies and time management skills among students to manage academic stress more effectively.*

**Keywords:** *Academic Stress; Celebrity Worship; Emerging Adulthood; Emotion-Focused Coping; University Students.*

**Abstrak.** Stres akademik merupakan kondisi tekanan yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Di sisi lain, mahasiswa kerap menggunakan hiburan berbasis figur publik sebagai strategi koping emosional, salah satunya melalui celebrity worship. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memiliki celebrity worship. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling pada 230 mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Perception of Academic Stress Scale (PASS) dan Celebrity Attitude Scale (CAS). Hasil menunjukkan rata-rata stres akademik responden relatif tinggi ( $M = 46,05$ ;  $SD = 8,38$ ) dan celebrity worship juga berada pada taraf relatif tinggi ( $M = 86,10$ ;  $SD = 15,89$ ). Kategorisasi mengindikasikan mayoritas mahasiswa berada pada stres akademik sedang (47,0%) diikuti tinggi (30,0%) dan rendah (23,0%). Pada celebrity worship, mayoritas responden berada pada kategori sedang (49,6%), diikuti tinggi (29,6%) dan rendah (20,9%). Analisis crosstab menunjukkan kecenderungan peningkatan proporsi stres akademik tinggi seiring meningkatnya celebrity worship, di mana kategori celebrity worship tinggi didominasi oleh stres akademik tinggi (67,6%). Uji beda juga menunjukkan adanya perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin ( $p < 0,05$ ), dengan mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa celebrity worship dapat berfungsi sebagai koping emosional, namun berpotensi menjadi distraksi apabila keterikatannya berlebihan. Implikasi penelitian menekankan pentingnya pengembangan strategi koping adaptif dan manajemen waktu pada mahasiswa untuk mengelola stres akademik secara lebih efektif.

**Kata kunci:** Celebrity Worship; Emerging Adulthood; Koping Emosional; Mahasiswa; Stres Akademik.

### 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang berada dalam fase remaja akhir hingga dewasa awal, yang disebut sebagai masa *emerging adulthood*, yaitu rentang usia 18–25 tahun yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial, seperti eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, dan pencapaian kemandirian (Arnett, 2023). Pada

tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan, baik secara akademik maupun sosial. Ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan menyebabkan reaksi psikologis berupa stres (Atmadja et al., 2020). Skala global menunjukkan bahwa lebih dari 44,6% mahasiswa mengalami stres yang signifikan hingga mengganggu performa akademik mereka (Zavaleta et al., 2021), dan survei nasional menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia berkisaran antara 36,7% hingga 71,6% (Merry & Mamahit, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa tidak terlepas dari tekanan akademik seperti tuntutan tugas, evaluasi, dan beban studi. Stres yang dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran dikenal sebagai stres akademik.

Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Dwi et al. 2020). Menurut *Transactional Model of Stress and Coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan dari lingkungan melampaui kapasitas pribadi mereka untuk menghadapinya. Sumber stres akademik meliputi tekanan waktu, beban kerja, evaluasi akademik, dan kesulitan konsentrasi, yang apabila tidak ditangani secara adaptif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa (Reddy et al., 2018). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beban tugas dan tekanan evaluasi, tetapi juga oleh faktor lain seperti keterbatasan waktu, konflik peran akademik dan sosial, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar (Bedewy & Gabriel, 2015). Berdasarkan Bedewy dan Gabriel (2015) dalam Fitriani et al., (2022) Stres akademik terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu ekspektasi akademik (*academic expectations*), tuntutan beban tugas dan ujian (*workload and examinations*), dan persepsi diri (*perceptions of self*).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal ini meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini meliputi mata kuliah yang padat, ekonomi, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba (Yasufi 2018). Jika tidak diatasi, stres ini dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga munculnya gejala emosional seperti kecemasan, frustrasi, dan kelelahan psikologis (Prasaed et al., 2022). Penelitian oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa sekitar setengah dari mahasiswa mengalami tingkat stres ringan (34,7%), dan terdapat (62,8%) mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, dan sebanyak (2,5%)

mahasiswa mengalami tingkat stres berat (Fernandes et al., 2023). Penelitian (Marlin Benu et al., 2019) juga mendapatkan hasil bahwa subjeknya menjadi terganggu dalam belajar. Dengan berbagai tekanan akademik yang dihadapi, mahasiswa cenderung mencari strategi koping untuk mengurangi stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Salah satu bentuk hiburan yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa adalah konten yang berkaitan dengan figur publik atau selebriti melalui media sosial. Media sosial memfasilitasi interaksi semu melalui *likes*, komentar, dan konsumsi konten harian yang memperkuat persepsi kedekatan emosional dengan selebriti (Tang et al., 2024). Lazarus & Folkman (dalam Felix, dkk, 2019) mengungkapkan dua strategi *coping*, yaitu *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem focused coping* berfokus pada pengembangan kemampuan dalam mengubah dan menghadapi pokok masalah. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengurangi situasi stres dengan mengendalikan respon emosional. *Celebrity worship* menjadi salah satu bentuk strategi koping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi stres. *Celebrity worship* tergolong sebagai *emotion focused coping*. *Celebrity Worship* memiliki arti yaitu sebuah hubungan yang terjadi secara satu arah antara penggemar dengan idolanya dan menjadi rasa obsesi atau cinta secara berlebihan terhadap sang idola (Cahyani & Purnamasari, 2019). Berdasarkan *Parasocial Interaction Theory* oleh Horton dan Wohl (dalam Liebers & Schramm, 2019), yang menyatakan bahwa individu dapat membentuk hubungan emosional satu arah dengan tokoh media meskipun tanpa interaksi timbal balik. Bagi mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akademik atau kesulitan emosional, hubungan parasosial ini dapat berfungsi sebagai sumber dukungan simbolik yang memberikan rasa kedekatan, kenyamanan, dan pelarian sementara dari stres yang dialami. Namun, keterikatan ini dapat diwujudkan dalam bentuk pengaguman berlebihan, pencarian makna identitas melalui selebriti, hingga ke tahap obsesi yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Maltby, Houran, & McCutcheon (2003) menegaskan bahwa *celebrity worship* ketika seseorang menunjukkan perilaku ekstrem yang menyerupai adiksi atau pengalihan emosional.

Menurut Tukachinsky, Walter, dan Saucier (2020), dalam kerangka hubungan parasosial, *celebrity worship* dipahami sebagai bentuk pelarian emosional atau kompensasi psikologis terhadap tekanan atau kebutuhan afiliasi sosial yang tidak terpenuhi. McCutcheon et al. (2002) mengklasifikasikan keterikatan selebriti dalam tiga dimensi: 1) *Entertainment-social*, yaitu ketertarikan terhadap selebriti sebagai hiburan; (2) *Intense-personal*, yaitu keterlibatan emosional mendalam; dan (3) *Borderline-pathological*, yaitu keterikatan ekstrem yang bisa berdampak pada disfungsi psikologis. *Celebrity worship* bukan hanya fenomena

hiburan, melainkan juga bentuk koping emosional yang dipengaruhi oleh berbagai kebutuhan psikologis seperti keinginan untuk terhubung secara sosial, mencari identitas, hingga pelarian dari tekanan hidup (Zsila et al., 2018). Tukachinsky et al., (2020) menyebut hubungan parasosial sebagai kompensasi psikologis yang memenuhi kebutuhan afiliasi dan kenyamanan emosional. Jung & Hwang (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan sosial menjadikan selebriti sebagai sarana pelarian emosional. Penelitian oleh (Brotokusumo & Swasti, 2024) menunjukkan bahwa aktivitas pengidolaan dapat berfungsi sebagai mekanisme koping terhadap stres sosial dan akademik. Oleh karena itu keterlibatan berlebihan dalam *celebrity worship* juga dapat meningkatkan risiko distraksi akademik, menurunkan fokus belajar, dan memperburuk stres (Ali, Dhowi, & Suharyanto, 2025), dan jika keterikatan ini bersifat obsesif, dapat berkembang menjadi strategi koping yang maladaptif dan berdampak negatif pada regulasi emosi serta motivasi akademik (McCutcheon et al., 2016). Berdasarkan literatur sebelumnya hanya membahas hubungan serta pengaruh, tidak menjelaskan dengan detail mengenai gambarannya. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran mengenai stres akademik mahasiswa yang memiliki *celebrity worship*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap upaya pengembangan intervensi psikologis yang relevan bagi mahasiswa agar mampu mengelola stres akademik secara adaptif.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memiliki *celebrity worship*. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Sumber data penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang memiliki ketertarikan terhadap figur publik, dengan jumlah partisipan sebanyak 230 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dua yaitu *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) dan *Celebrity Attitude Scale* (CAS).

## 3. HASIL PENELITIAN

Gambaran partisipan dilihat dari data kontrol yang diperoleh dapat dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, domisili dan usia. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh mengenai jenis kelamin, terdapat sebanyak 230 partisipan yang terdiri dari 74 laki-laki dan 156 perempuan. Partisipan paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah partisipan yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah subyek 156 subyek (67.8%). Sedangkan untuk

partisipan yang paling sedikit berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu laki-laki dengan jumlah 74 subjek (32.2%).

**Tabel 1.** Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.

	Laki-laki	Perempuan	Total
Frekuensi	74	156	230
Persentase (%)	32.2	67.8	100

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh mengenai usia, partisipan yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah partisipan dengan usia 21 tahun (27.8%). Sedangkan untuk partisipan yang paling sedikit berpartisipasi adalah partisipan dengan usia 25 tahun (1.3%).

**Tabel 2.** Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18 tahun	15	6.5
19 tahun	28	12.2
20 tahun	44	19.1
21 tahun	64	27.8
22 tahun	39	17.0
23 tahun	26	11.3
24 tahun	11	4.8
25 tahun	3	1.3
Total	230	100

Gambaran stres akademik mendapatkan nilai mean hipotetik dan juga mean empirik untuk variabel stres akademik. Rata-rata skor stres akademik sebesar 46,05 mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik responden relatif tinggi. Nilai maksimum sebesar 60 menunjukkan adanya responden yang mengalami tekanan akademik yang signifikan. Dalam pengukuran variabel *celebrity worship* juga mendapatkan nilai mean hipotetik dan juga mean empirik untuk variabel *celebrity worship*. Rata-rata skor *Celebrity Worship* 86,10 dengan standar deviasi 15,89, serta skor minimum 28 dan maksimum 110. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat keterikatan responden terhadap figur selebriti berada pada taraf yang relatif tinggi, dengan variasi skor yang cukup besar antar responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang menjawab memiliki kecenderungan kuat untuk mengikuti, mengagumi, atau meniru figur selebriti, baik dalam hal gaya hidup, penampilan, maupun sikap.

**Tabel 3.** Gambaran Variabel Stres Akademik dan *Celebrity Worship*.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
Stres Akademik	230	22	60	46.05	8.384
<i>Celebrity Worship</i>	230	28	110	86.10	15.894

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stres akademik, diperoleh gambaran bahwa dari 230 responden, mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 108 mahasiswa (47,0%). Selanjutnya, mahasiswa yang berada pada kategori stres akademik tinggi berjumlah 69 mahasiswa (30,0%), sedangkan 53 mahasiswa (23,0%) berada pada kategori stres akademik rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya tekanan akademik yang cukup dirasakan namun masih berada dalam batas yang relatif dapat dikelola. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa dengan stres akademik tinggi tergolong cukup besar, sehingga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang berat dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis serta proses belajar. Sementara itu, keberadaan mahasiswa pada kategori stres akademik rendah mengindikasikan bahwa sebagian responden mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang cukup signifikan dialami oleh mahasiswa, dengan kecenderungan dominan pada tingkat sedang hingga tinggi.

**Tabel 4.** Kategorisasi Stres Akademik.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	53	23
Sedang	108	47
Tinggi	69	30
Total	230	100

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Celebrity Worship*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 114 mahasiswa (49,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat keterikatan terhadap figur selebriti pada taraf moderat, di mana selebriti dipandang sebagai sumber hiburan dan ketertarikan sosial, namun belum menunjukkan keterikatan yang berlebihan. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 68 mahasiswa (29,6%). Hasil ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga responden memiliki tingkat *celebrity worship* yang relatif tinggi, yang dapat

mencerminkan keterlibatan emosional dan perhatian yang lebih intens terhadap selebriti yang dikagumi. Dan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 48 mahasiswa (20,9%) yang menunjukkan tingkat keterikatan terhadap selebriti yang rendah, di mana figur selebriti tidak menjadi fokus utama dalam kehidupan sehari-hari mereka.

**Tabel 5.** Kategorisasi *Celebrity Worship*.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	20.9
Sedang	118	49.6
Tinggi	68	29.6
Total	230	100

Mahasiswa dengan *celebrity worship* kategori sedang masih mampu menjaga keseimbangan antara keterlibatan terhadap selebriti dan tuntutan akademik. Keterikatan terhadap selebriti cenderung berfungsi sebagai hiburan atau pelepas stres, sehingga tekanan akademik yang dirasakan umumnya berada pada tingkat moderat dan masih dapat dikelola dan mahasiswa dengan *celebrity worship* kategori tinggi cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih berat. Keterikatan emosional yang lebih intens terhadap selebriti berpotensi menyita perhatian, waktu, dan sumber daya emosional, sehingga mahasiswa lebih rentan merasakan stres akademik yang tinggi sehingga perbedaan yang terlihat adalah pada intensitas stres akademik, di mana semakin tinggi tingkat *celebrity worship*, semakin besar proporsi mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi.

**Tabel 6.** Uji *Crosstab* Stres Akademik berdasarkan tingkat *Celebrity Worship*.

Kategori Celebrity Worship	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi	Total
Rendah	28 (58,3%)	19 (39,6%)	1 (2,1%)	48 (100%)
Sedang	23 (20,2%)	69 (60,5%)	22 (19,3%)	114 (100%)
Tinggi	2 (2,(%)	20 (29,4%)	46 (67,6)	68 (100%)

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari uji beda variabel stres akademik yang ditinjau dari usia dengan menggunakan teknik *Mann-Whitney U*. Dari hasil uji beda tersebut ditemukan nilai *Mann-Whitney U* = 4702.000,  $Z = -2.268$ , dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0.023,  $p < 0.05$ . Dengan hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat stres akademik yang berbeda.

**Tabel 7.** Uji beda Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin .

	<i>Mann-Whitney U</i>	4702.000
Stres Akademik	Z	-2.268
	Sig. (2-tailed)	0.23

## Diskusi

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini diketahui bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres sedang hingga tinggi, sehingga mendukung teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Ketika mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghasdapi tekanan akademik dan sosial, mereka cenderung mengalami stres yang berdampak negatif pada motivasi, konsentrasi, dan perilaku akademik mereka. Hal tersebut juga mendukung penelitian Sari (2020) dalam Fernandes et al (2023) mengatakan hampir setengahnya mahasiswa 62,8% sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Gabriel, Merians, dan Lust (2018) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan faktor nomor satu yang dapat menghambat performa akademik mahasiswa.

Di mana dalam konteks hasil penelitian ini, beban tugas, ujian, dan ekspektasi akademik (*workload and examinations*) menjadi *stressor* utama karena hasil data menunjukkan pada dimensi ini berada pada kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 117 mahasiswa (50,9%). Dimensi tekanan dan tuntutan akademik (*academic pressure*) berada di kategori sedang jumlah partisipan sebanyak 116 mahasiswa (50,4%) dimana mahasiswa merasakan banyaknya tugas, ujian, tanggung jawab akademik serta ekspektasi sosial sehingga menimbulkan tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Landapase et al. (2022) yang menemukan bahwa terdapat 52,5% mahasiswa mengalami stres tekanan dan tuntutan akademik cukup berat. Pada dimensi persepsi diri (*perceptions of self*) menunjukkan mean yang juga relatif tinggi (15.37) berada di kategori sedang (46,5%) mengindikasikan adanya kerentanan pada aspek keyakinan diri dan penilaian negatif terhadap kemampuan akademik. Hal ini selaras dengan studi Pascoe, Hetrick, dan Parker (2020) yang menemukan bahwa stres akademik berkaitan dengan gejala kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan *self-efficacy* pada mahasiswa. Peneliti juga melakukan uji perbedaan variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan terhadap stres akademik, di mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sehingga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kassaw dan Demareva (2025) yang menemukan bahwa mahasiswi di perguruan tinggi menunjukkan tingkat stres akademik dan beban emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan persepsi terhadap tuntutan akademik serta kecenderungan perempuan untuk menggunakan strategi koping emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Sebagian besar responden

dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, dengan usia terbanyak adalah 21 tahun. Pada usia ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan, baik dari segi akademik maupun kehidupan sosial dan masa depan karier. Kondisi ini menjadikan kelompok usia tersebut lebih rentan terhadap stres. Penelitian yang dilakukan oleh Dwiputri A, Idris, Gobel, Asrina, & Rahman., (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa usia 18 hingga 25 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akademik. Hal tersebut diakibatkan karena tuntutan kelulusan, tekanan keluarga, dan kekhawatiran terhadap masa depan sesudah lulus. Hal ini juga didukung oleh Widjaja & Ali (2015) yang menemukan bahwa *celebrity worship* juga masih terjadi di dewasa awal.

Hasil penelitian ini juga memperkuat teori *Parasocial Interaction* yang dikemukakan oleh Horton dan Wohl (1956), menjelaskan bahwa individu menjalin hubungan emosional satu arah (*parasocial relationship*) dengan figur publik atau selebriti. Hubungan ini dapat memberikan perasaan kedekatan, kenyamanan, dan dukungan emosional semu yang seolah-olah nyata. Data pada dimensi *entertainment-social* menunjukkan nilai cukup tinggi (60,9%) termasuk pada kategori sedang. Maltby et al (2002) menyatakan bahwa *entertainment-social* terletak pada pemujaan penggemar pada idolanya didasari dari nilai hiburan yang idola mereka berikan entah itu melalui media maupun karya sang idola. Selain itu, nilai sosial juga dianggap penggemar sebagai dasar dari pemujaan mereka kepada selebritas yang disukai dalam dimensi *entertainment-social* (Maltby et al., 2002) Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Brooks (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *celebrity worship* tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah serta lebih rentan terhadap kecemasan, stres, dan ketidakpuasan diri. Berdasarkan aspek *intense-personal* bahwa terdapat hasil mean sebesar 34.18 dengan standar deviasi 7.352 yang berada dalam kategorisasi sedang. Dapat disimpulkan bahwa penggemar dapat merasakan perasaan intensif dan kompulsif terhadap idolanya, perasaan ini dapat dirasakan karena penggemar merasakan dapat merasakan perasaan yang idolanya rasakan. Menurut (Permana, 2014) bahwa perasaan terhadap idola hampir sama dengan perasaan idolanya yang dapat menyebabkan penggemar ingin mengetahui kehidupan pribadi idola secara mendalam. Berdasarkan hasil analisis terhadap perbedaan variabel *celebrity worship* berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa perilaku *celebrity worship* tidak berbeda antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini bertentangan dengan pendapat McCutcheon et al. (2002), yang menyebutkan bahwa jenis kelamin adalah faktor yang memengaruhi perilaku *celebrity worship*, di mana perempuan cenderung mengidolakan laki-laki, dan laki-laki cenderung mengidolakan perempuan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Pada dimensi, beban tugas dan ujian (*workload and examinations*) muncul sebagai sumber stres paling dominan lalu *academic pressure* dan *perceptions of self*, yang mengindikasikan bahwa tuntutan akademik eksternal menjadi pemicu utama stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini. Pada variabel *celebrity worship*, hasil menunjukkan kecenderungan mayoritas responden berada pada kategori sedang pada ketiga dimensi, yaitu *entertainment-social*, *intense-personal*, dan *borderline-pathological*. Dimensi *entertainment-social* tertinggi, diikuti *intense-personal*, sedangkan *borderline-pathological* berada pada tingkat lebih rendah. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang memiliki *celebrity worship* berada pada kategori sedang-kategori tinggi, sementara *celebrity worship* juga berada pada taraf sedang dengan variasi di setiap dimensinya. Keterlibatan terhadap selebriti berfungsi ganda, yaitu sebagai sarana koping emosional dari stres, namun juga dapat meningkatkan distraksi terhadap kegiatan akademik apabila keterlibatannya berlebihan. Selain itu, dari hasil analisa data tambahan yang telah dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan jenis kelamin dalam *celebrity worship*, namun terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik, di mana mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Diharapkan penelitian ini akan memperluas pengetahuan dan berfungsi sebagai referensi penelitian mendatang dalam bidang ilmu psikologi sosial dengan menghadirkan gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa yang memiliki *celebrity worship*. Saran bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti bagaimana perbedaan antara yang mempunyai *celebrity worship* dan tidak memiliki *celebrity worship* atau dengan meneliti dengan koping lainnya. Selain itu, disarankan untuk melibatkan teknik pengumpulan data kualitatif untuk memahami secara mendalam dinamika gambaran stres akademik individu yang memiliki tingkat *celebrity worship*.

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya kesadaran untuk menyeimbangkan keterlibatan dalam aktivitas pengidolaan terhadap selebriti dengan tanggung jawab akademik, terutama ketika beban tugas dan ujian menjadi sumber stres utama. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi koping yang lebih *problem-focused*, seperti manajemen waktu, perencanaan belajar, dan pencarian bantuan akademik, serta menggunakan *celebrity worship* secara proporsional hanya sebagai hiburan dan sumber motivasi positif, bukan sebagai pelarian utama dari stres.<sup>[1]</sup>

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M. M., Dhowi, B., & Suharyanto, C. (2025). Stanning and stalling: The mediating effect of fear of missing out on student engagement. *Journal of Counseling and Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.51214/002025071317000>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (4th ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Atmadja, I. A. D., Sriati, A., Hendrawati, H., & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan tentang manajemen stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i1.2465>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brooks, S. K. (2018). FANatics: Systematic literature review of factors associated with celebrity worship, and suggested directions for future research. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9978-4>
- Brotokusumo, A. S., & Swasti, I. K. (2024). The role of celebrity worship in the eudaimonic well-being of ARMY fandom members. *Philanthropy Journal of Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i1.7865>
- Cahyani, D., & Purnamasari, Y. (2019). Celebrity worship on early adult K-pop fangirling. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 304, 167–170. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.41>
- Corzo Zavaleta, J., Yon Alva, R., Vargas Vargas, S., Flores Medina, E., Principe Somoza, Y., & Andrade-Arenas, L. (2021). Relationship between stress and academic performance: An analysis in virtual mode. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(12). <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2021.01212100>
- Dwi, I. C. I., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Dwiputri, A. R., Prihatin, F. I., Afrianty, F. G., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2186>
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Jung, E. H., & Hwang, Y. (2016). Good friends, bad friends, and everything in between: How celebrity–fan relationships influence psychological well-being. *Cyberpsychology*,

*Behavior, and Social Networking*, 19(11), 664–669.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0116>

- Kassaw, C., & Demareva, V. (2025). Psychosocial and cognitive predictors of academic achievement among higher education students in Southern Ethiopia. *PLOS ONE*, 20(11), e0335968. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335968>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa Universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.645>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Liebers, N., & Schramm, H. (2019). Parasocial interactions and relationships with media characters: An inventory of 60 years of research. *Communication Research Trends*, 38(2), Article 1.
- Maltby, J., Houran, J., & McCutcheon, L. E. (2003). A clinical interpretation of attitudes and behaviors associated with celebrity worship. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(1), 25–29. <https://doi.org/10.1097/00005053-200301000-00005>
- Maltby, J., Houran, J., Lange, R., Ashe, D., & McCutcheon, L. E. (2002). Thou shalt worship no other gods—Unless they are celebrities: The relationship between celebrity worship and religious orientation. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1157–1172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00059-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00059-9)
- Marlin Benu, J. Y., Takalapeta, T., & Nabit, Y. (2019). Perilaku celebrity worship pada remaja perempuan. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(1). <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i1.2078>
- Mauli, F., & Agustina. (2023). Dampak celebrity worship terhadap problematic internet use pada remaja penggemar K-pop di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 351–358. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18859>
- McCutcheon, L. E., Gillen, M. M., Browne, B. L., & Rood, S. A. (2016). Intimate relationships and attitudes toward celebrities. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 10(1), 77–89. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v10i1.208>
- McCutcheon, L. E., Lange, R., & Houran, J. (2002). Conceptualization and measurement of celebrity worship. *British Journal of Psychology*, 93(1), 67–87. <https://doi.org/10.1348/000712602162454>
- Megale, I., & Susilo, D. (2024). Kesendirian dan celebrity worship pada penggemar K-pop perempuan emerging adulthood. *Psychopreneur Journal*, 8(2), 114–122. <https://doi.org/10.37715/psy.v8i2.4159>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students' mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Permana, A. (2014). Studi fandom JKT48 sebagai pop culture. *Jurnal Common Line*, 3, 442–453.
- Prasad, K., Mookerjee, R., Rani, R., & Srinivas, V. (2022). Student stress and its association with student performance and psychological well-being. *International Journal of Professional Business Review*, 7(5), Article 17. <https://doi.org/10.26668/businessreview/2022.v7i5.753>

- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Tang, W., Tosun, C., Mohamed, A. E., & Uslu, S. (2024). Parasocial interaction and psychological outcomes in the digital age. *Behavioral Sciences*, *14*(8), 694. <https://doi.org/10.3390/bs14080694>
- Tukachinsky, R., Walter, N., & Saucier, C. J. (2020). Antecedents and effects of parasocial relationships: A meta-analysis. *Journal of Communication*. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa034>
- Widjaja, A. K., & Ali, M. M. (2015). Gambaran celebrity worship pada dewasa awal di Jakarta. *Humaniora*, *6*, 21–28. <https://doi.org/10.5220/00094380009000094>
- Yasufi, R. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja*.
- Zsila, Á., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. (2018). The association of celebrity worship with problematic internet use, maladaptive daydreaming, and desire for fame. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 654–664. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.76>