

Kepo di Media Sosial: Studi Psikologi Komunikasi tentang Efek Stalking Digital terhadap Emosi dan Relasi Sosial

Rifki Aditia Novaldi¹, Siti Nissaussangadah², Rezky Graha Pratiwi³
Fakultas ilmu sosisl ilmu politik, Universitas Bangka Belitung^{1,2}
Fakultas Psikologi, , Universitas Bangka Belitung³
Gang IV No.1, Balun Ijuk, Kec. Merawang, Kabupaten Bangka,
Kepulauan Bangka Belitung 33172¹²³
Surel : rifkiaditia@ubb.ac.id^{1*}

Abstract : The development of social media has changed the way individuals form social relationships, but has also given rise to the phenomenon of digital stalking the unobtrusive observation of others' lives without direct interaction. This study aims to identify the forms, psychological motives, and impacts of digital stalking behavior in the context of one-way communication. Using a quantitative correlational approach, data were collected from 250 respondents aged 18–35 years through an online questionnaire. The results indicate that the primary motives for stalking behavior are curiosity, the need for connectedness, and self-validation. The intensity of digital stalking is significantly positively correlated with anxiety, envy, and overthinking, and negatively correlated with the quality of social relationships. These findings are supported by a regression model, which shows that psychological motives significantly influence stalking behavior ($R^2 = 0.412$). This study confirms that digital stalking is not simply a passive activity, but rather a form of emotionally charged symbolic communication with psychosocial impacts. The main contribution of this study lies in the integration of parasocial, uses and gratifications, and social comparison theories in understanding the dynamics of non-romantic interactions on social media. These results are relevant for the development of psychological interventions and digital literacy strategies.

Keywords: Digital Stalking, Communication Psychology, Parasocial Relationships.

Abstrak : Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu membentuk hubungan sosial, namun juga memunculkan fenomena stalking digital pengamatan diam-diam terhadap kehidupan orang lain tanpa interaksi langsung. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk, motif psikologis, dan dampak perilaku stalking digital dalam konteks komunikasi satu arah. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dikumpulkan dari 250 responden berusia 18–35 tahun melalui kuesioner daring. Hasil menunjukkan bahwa motif utama perilaku stalking adalah rasa ingin tahu, kebutuhan keterhubungan, dan validasi diri. Intensitas stalking digital secara signifikan berkorelasi positif dengan kecemasan, iri hati, dan overthinking, serta berkorelasi negatif dengan kualitas relasi sosial. Temuan ini diperkuat oleh model regresi yang menunjukkan bahwa motif psikologis memengaruhi perilaku stalking secara signifikan ($R^2 = 0,412$). Penelitian ini menegaskan bahwa stalking digital bukan sekadar aktivitas pasif, melainkan bentuk komunikasi simbolik bermuatan emosional yang berdampak psikososial. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi teori parasosial, uses and gratifications, dan perbandingan sosial dalam memahami dinamika interaksi non-romantis di media sosial. Hasil ini relevan untuk pengembangan intervensi psikologis dan strategi literasi digital.

Katakunci: Stalking Digital, Psikologi Komunikasi, Hubungan Parasosial.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah merevolusi cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial, sebagai salah satu produk utama dari kemajuan teknologi ini, telah membuka ruang bagi ekspresi diri, pertukaran informasi, dan pembentukan relasi sosial tanpa batas ruang dan waktu. Di Indonesia, penggunaan media sosial mencapai angka signifikan, dengan lebih dari 170 juta pengguna aktif per 2023, mencerminkan integrasi yang dalam antara kehidupan digital dan sosial masyarakat modern (Ardhana et al., 2025). Namun, di balik manfaatnya, terdapat fenomena yang mengemuka namun seringkali tersembunyi, yaitu perilaku “kepo” atau stalking digital. Aktivitas ini merujuk pada keingintahuan berlebihan terhadap kehidupan orang lain yang diwujudkan dalam bentuk pengamatan diam-diam melalui media sosial tanpa adanya komunikasi langsung (Howard et al., 2012). Stalking digital dapat memunculkan reaksi emosional dan sosial yang signifikan, seperti kecemasan, kecemburuan, dan penurunan kualitas hubungan antarindividu (Brake, 2023; Poniman et al., 2023).

Meskipun perilaku stalking digital telah menjadi bagian dari interaksi sosial daring, kajian akademik terhadap dimensi

psikologis dan komunikatifnya masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan aspek legalistik atau dampak ekstrem seperti kekerasan fisik dan pelecehan. Sementara itu, bentuk stalking yang bersifat pasif namun terinternalisasi dalam praktik keseharian media sosial belum banyak dikaji secara sistematis, terutama dalam konteks relasi interpersonal yang bersifat non-romantis seperti pertemanan dan keluarga. Urgensi untuk memahami fenomena ini semakin besar mengingat dampaknya yang tidak hanya merugikan secara emosional, tetapi juga dapat merusak kepercayaan dalam hubungan sosial dan menciptakan relasi semu yang dikenal sebagai parasocial relationship (ANDINI, 2022). Oleh karena itu, eksplorasi terhadap motif psikologis dan bentuk komunikasi satu arah yang menjadi dasar perilaku stalking digital menjadi penting untuk dilakukan.

Dalam kerangka psikologi komunikasi, perilaku stalking digital dapat dikaji sebagai bentuk komunikasi simbolik satu arah yang sarat makna personal dan emosional (Poniman. et al., 2023). Individu yang mengamati konten media sosial tanpa berinteraksi secara langsung tetap melakukan proses interpretasi terhadap simbol-simbol digital seperti foto, caption, dan komentar, yang kemudian membentuk

opini dan emosi tertentu (Rozatkar & Gupta, 2019). Proses ini sering kali memicu pembentukan hubungan parasosial yang menciptakan ilusi kedekatan tanpa keterlibatan nyata (Mullen et al., 2000). Teori Uses and Gratifications juga memberikan kerangka penting dalam menjelaskan motivasi di balik perilaku stalking, dengan menyoroti bagaimana individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan afiliasi, validasi, dan rasa ingin tahu (Ruggiero, 2000). Selain itu, teori Social Comparison menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan diri dengan orang lain melalui konten media sosial, yang dapat memicu perasaan iri, rendah diri, atau kelebihan beban kognitif seperti overthinking (ANDINI, 2022). Ketiga teori ini menjadi fondasi konseptual dalam memahami dinamika psikologis dan sosial dari praktik stalking di ruang digital.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) bagaimana bentuk, pola, dan motif psikologis perilaku stalking di media sosial dalam konteks komunikasi satu arah? dan (2) bagaimana dampak perilaku tersebut terhadap kondisi emosional individu serta kualitas relasi sosial yang dimilikinya? Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi serta mendeskripsikan karakteristik perilaku stalking digital secara kuantitatif, serta

menganalisis hubungan antara intensitas perilaku tersebut dengan aspek emosional dan sosial pengguna media sosial. Dua hipotesis yang diajukan adalah: H1 terdapat hubungan yang signifikan antara motif psikologis individu dengan intensitas perilaku stalking di media sosial, dan H2 perilaku stalking digital berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional (kecemasan, iri, overthinking) serta menurunkan kualitas relasi sosial dalam hubungan pertemanan, romantis, maupun keluarga.

Kontribusi ilmiah dari penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan psikologi komunikasi dengan data kuantitatif terkait perilaku digital yang belum banyak dieksplorasi secara empiris. Dengan mengkaji fenomena stalking sebagai bentuk komunikasi satu arah yang membawa konsekuensi psikososial, artikel ini menawarkan perspektif baru dalam studi interaksi digital yang selama ini lebih banyak berfokus pada komunikasi dua arah atau hubungan timbal balik. Selain itu, fokus pada dinamika relasi non-romantis memperluas cakupan kajian dibanding studi sebelumnya yang cenderung terbatas pada hubungan asmara. Penelitian ini juga menekankan pentingnya memahami stalking digital sebagai fenomena psikososial yang berdampak sistemik, bukan sekadar perilaku devian individu (Miller, 2012), serta mendorong

pengembangan strategi preventif dan edukatif berbasis pemahaman ilmiah yang lebih menyeluruh.

Konsep utama yang menjadi fondasi penelitian ini adalah teori komunikasi satu arah dalam konteks psikologi komunikasi, yang menekankan bahwa komunikasi tidak selalu memerlukan umpan balik langsung untuk mempengaruhi pikiran dan emosi individu. Dalam interaksi digital, individu tetap melakukan proses interpretasi terhadap simbol dan pesan yang disampaikan, seperti foto, caption, atau komentar, yang kemudian membentuk persepsi dan sikap tertentu terhadap objek yang diamati (Miller, 2012). Selain itu, teori Uses and Gratifications memberikan kerangka konseptual penting dalam memahami motivasi pengguna media sosial yang aktif mencari konten untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afiliasi, dan emosional mereka (Chiu & Huang, 2015). Kombinasi dari kedua teori ini membantu menjelaskan bagaimana stalking di media sosial dapat dipahami sebagai aktivitas bermakna secara simbolik, meskipun dilakukan tanpa keterlibatan langsung. Konsep parasocial relationship juga relevan, karena menunjukkan bahwa individu dapat membentuk hubungan emosional semu dengan figur yang diamati secara pasif di media sosial (Brake, 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu telah

mengeksplorasi dimensi psikologis dari perilaku stalking, baik dalam konteks hubungan romantis maupun profesional. Studi oleh Maran et al. (2017) di Italia menunjukkan bahwa motif stalking seringkali berasal dari penolakan emosional, kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi, atau keinginan untuk mengontrol korban (Acquadro Maran & Varetto, 2017). Selain itu, stalking digital dapat menyebabkan gangguan psikologis serius seperti kecemasan, depresi, dan stres pascatrauma (Maulida & Romdoni, 2024). Studi lain menyoroti bagaimana media sosial menjadi lahan subur bagi praktik cyberstalking karena kemudahan akses terhadap informasi pribadi orang lain dan minimnya regulasi etik sosial digital. Perlindungan hukum terhadap korban pelecehan seksual yang mengalami viktimisasi sekunder di media sosial). Mullen et al. (2000) juga mengidentifikasi bahwa pelaku stalking seringkali mengalami distorsi kognitif yang mengaburkan batas antara realitas dan fantasi sosial (Mullen et al., 2000).

Meskipun literatur sebelumnya telah membahas bentuk, motif, dan dampak perilaku stalking, sebagian besar studi masih terbatas pada konteks ekstrem atau kasus hukum, dan kurang mengeksplorasi aspek keseharian dari stalking pasif di

media sosial. Studi-studi yang fokus pada cyberstalking sering kali menyamaratakan perilaku ini dengan bentuk kekerasan digital yang eksplisit, sehingga mengabaikan dimensi psikologis halus seperti perbandingan sosial, parasosialitas, dan keterikatan emosional satu arah (Agha & Kamran, 2024). Selain itu, hanya sedikit penelitian yang mengintegrasikan teori komunikasi dengan metode kuantitatif dalam mengukur korelasi antara intensitas perilaku stalking dengan kondisi emosional individu. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan empiris dan konseptual dalam memahami perilaku stalking sebagai fenomena psikososial yang umum namun berdampak signifikan.

Artikel ini menempati posisi strategis dalam literatur dengan menjembatani kesenjangan antara pendekatan psikologis, komunikasi simbolik, dan metode kuantitatif dalam mengkaji perilaku stalking digital. Dengan berfokus pada komunikasi satu arah melalui media sosial dan menganalisis hubungan antara motif psikologis dan intensitas perilaku stalking, artikel ini memperluas pemahaman terhadap bentuk interaksi yang selama ini dianggap pasif dan tidak bermasalah. Penelitian ini juga menambahkan perspektif baru dengan mempertimbangkan dinamika relasi non-romantis, seperti pertemanan dan hubungan keluarga, yang

kerap diabaikan dalam studi-studi sebelumnya. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bukan hanya pada temuan empirisnya, tetapi juga pada pendekatan teoritis yang bersifat integratif dan aplikatif.

Tren pendekatan metodologis dalam studi sebelumnya menunjukkan dominasi pendekatan kualitatif dan kajian hukum dalam memahami fenomena stalking (Abrams & Robinson, 1998). Kajian dengan metode kuantitatif yang mampu mengukur hubungan kausal dan korelasional secara statistik masih tergolong langka. Selain itu, banyak studi masih bersifat deskriptif dan tidak secara eksplisit mengintegrasikan teori komunikasi dengan variabel psikologis yang diukur. Sementara pendekatan konseptual seperti parasocial interaction telah mulai digunakan dalam studi media sosial, aplikasinya dalam konteks stalking masih perlu diperluas (Chiu & Huang, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan metodologis, tetapi juga memperkaya lanskap epistemologis dalam studi psikologi komunikasi digital.

Sebagai dasar pijakan menuju bagian metode, tinjauan pustaka ini membentuk sintesis konseptual antara teori komunikasi satu arah, Uses and Gratifications Theory, Parasocial Relationship, dan Social

Comparison Theory untuk menjelaskan perilaku stalking di media sosial. Perilaku ini tidak lagi dipandang sebagai tindakan menyimpang semata, melainkan sebagai refleksi dari kebutuhan psikologis yang diekspresikan melalui konsumsi konten digital secara pasif namun intensif. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan perilaku stalking dalam kerangka psikososial yang utuh dan terukur, sekaligus menyediakan fondasi konseptual yang kokoh bagi pengembangan instrumen dan pengujian hipotesis dalam pendekatan kuantitatif yang digunakan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara motif psikologis individu dan intensitas perilaku stalking di media sosial, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan kualitas relasi sosial. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel secara statistik tanpa manipulasi eksperimental, sekaligus memetakan keterkaitan antar konstruk psikologis yang bersifat laten dan multidimensional. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner daring berbasis skala Likert, disebarluaskan melalui media sosial menggunakan Google Forms. Instrumen dirancang berdasarkan indikator dari teori

Uses and Gratifications, Parasocial Interaction, dan Social Comparison, yang sebelumnya divalidasi oleh pakar dan diuji reliabilitasnya dengan Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

Responden penelitian berjumlah 250 orang, dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusif berupa individu berusia 18–35 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki pengalaman melakukan pengamatan diam-diam terhadap akun orang lain tanpa interaksi langsung. Sebaliknya, mereka yang tidak aktif di media sosial atau tidak menyelesaikan kuesioner dikeluarkan dari sampel. Unit analisis dalam studi ini adalah individu pengguna media sosial sebagai pelaku stalking digital, bukan korban, karena fokus kajian terletak pada proses psikologis pelaku dan konsekuensinya terhadap relasi sosial dan kesejahteraan emosional. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap dinamika komunikasi satu arah dalam praktik keseharian digital.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS versi 26. Deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, frekuensi perilaku stalking, dan kecenderungan motif psikologis. Sementara itu, korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel, dan

regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis pengaruh simultan motif terhadap intensitas perilaku stalking serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan relasi sosial. Seluruh analisis didahului dengan uji asumsi klasik seperti normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, serta uji koefisien determinasi untuk mengukur kontribusi variabel independen terhadap dependen dalam model statistik yang dibangun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 250 responden pengguna media sosial aktif berusia 18–35 tahun, yang tersebar di berbagai wilayah urban di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,4%), memiliki akun media sosial utama di Instagram (45,2%), diikuti oleh TikTok (27,6%), dan Twitter (19,2%). Sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari (71,6%), dengan frekuensi kegiatan memantau akun orang lain secara pasif minimal satu kali dalam sehari (58,8%).

Analisis terhadap motif psikologis perilaku stalking digital menunjukkan bahwa motif yang paling dominan adalah rasa ingin tahu terhadap kehidupan pribadi orang lain ($M = 4,21$; $SD = 0,73$), diikuti oleh kebutuhan akan keterhubungan sosial ($M = 3,87$; $SD =$

$0,81$), dan kebutuhan akan validasi diri melalui perbandingan sosial ($M = 3,54$; $SD = 0,89$). Skor rata-rata tertinggi dalam skala Likert 1–5 ditemukan pada item “saya sering membuka profil orang lain tanpa berniat untuk berinteraksi” ($M = 4,33$; $SD = 0,61$), mengindikasikan tingginya prevalensi perilaku stalking pasif.

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas perilaku stalking dengan tingkat kecemasan ($r = 0,432$; $p < 0,01$), perasaan iri ($r = 0,398$; $p < 0,01$), dan kecenderungan overthinking ($r = 0,361$; $p < 0,01$). Selain itu, intensitas stalking juga berkorelasi negatif dengan kualitas relasi sosial ($r = -0,294$; $p < 0,05$), terutama dalam konteks hubungan pertemanan. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi stalking digital, semakin besar kemungkinan individu mengalami dampak emosional negatif dan penurunan kualitas hubungan sosial.

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menguji pengaruh motif psikologis terhadap intensitas perilaku stalking. Model regresi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,412, yang berarti 41,2% variasi dalam perilaku stalking dapat dijelaskan oleh tiga motif utama: rasa ingin tahu, kebutuhan keterhubungan, dan validasi sosial. Secara simultan, model regresi signifikan ($F(3,246) = 57,61$; $p < 0,001$). Secara

parsial, variabel rasa ingin tahu memiliki pengaruh signifikan paling tinggi ($\beta = 0,381$; $p < 0,001$), diikuti oleh validasi sosial ($\beta = 0,327$; $p < 0,01$), dan keterhubungan sosial ($\beta = 0,284$; $p < 0,05$). Untuk menguji pengaruh perilaku stalking terhadap kondisi emosional dan relasi sosial, dilakukan regresi linier terpisah. Model regresi pertama menunjukkan bahwa perilaku stalking secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan ($R^2 = 0,271$; $\beta = 0,421$; $p < 0,01$), dan model kedua menunjukkan pengaruh signifikan terhadap perasaan iri ($R^2 = 0,246$; $\beta = 0,379$; $p < 0,01$). Model ketiga menunjukkan bahwa perilaku stalking juga secara negatif memprediksi kualitas hubungan sosial ($R^2 = 0,201$; $\beta = -0,356$; $p < 0,05$). Hasil ini mendukung hipotesis kedua yang menyatakan bahwa perilaku stalking berdampak negatif terhadap aspek emosional dan sosial individu.

Data sekunder dari studi sebelumnya mendukung kecenderungan serupa. Studi oleh Chiu dan Huang (2015) menunjukkan bahwa hubungan parasosial yang terbentuk dari konsumsi media sosial pasif berdampak pada kepuasan personal dan membentuk kebiasaan digital yang repetitif (Chiu & Huang, 2015). Morris mengidentifikasi bahwa frekuensi stalking dan durasi pengalaman mengamati objek secara diam-diam berkorelasi positif

dengan tingkat distress emosional, termasuk kecemasan dan kesulitan tidur (Morris et al., 2019). Selain itu, Howard et al. (2012) mendokumentasikan perilaku stalking sebagai praktik umum yang dilakukan tanpa intensi eksplisit untuk interaksi, namun tetap menimbulkan dampak psikologis dan distorsi persepsi sosial (Howard et al., 2012).

Data dari Maran et al. (2017) mendukung temuan mengenai efek psikologis negatif dari stalking, termasuk munculnya perasaan terancam, kehilangan kepercayaan terhadap relasi interpersonal, dan peningkatan kecenderungan withdrawal sosial (Acquadro Maran & Varetto, 2017). Penelitian oleh Sculthorpe (2006) juga mencatat bahwa perilaku stalking digital dapat menimbulkan efek psikofisiologis seperti ketegangan otot dan gangguan pencernaan, yang merupakan gejala psikosomatis akibat beban kognitif berlebih (Wrede et al., 2023). Dalam konteks yang sama, Brake (2023) menyoroti bahwa relasi paksa yang dibangun oleh pelaku stalking menciptakan dinamika psikologis yang kompleks, meskipun tidak selalu berbentuk agresi eksplisit (Brake, 2023).

Hasil lain yang relevan ditunjukkan dalam studi oleh Mullen et al. (2000), yang menemukan bahwa individu yang terlibat dalam stalking, baik sebagai pelaku maupun objek, mengalami gangguan

keseimbangan emosional dan kesulitan dalam membedakan persepsi terhadap kenyataan sosial (Mullen et al., 2000). Temuan ini diperkuat oleh laporan dari Abrams dan Robinson (1998) yang mengungkapkan bahwa dampak emosional dari stalking tidak selalu ditentukan oleh intensitas kontak, tetapi oleh durasi dan sifat obsesif pengamatan diam-diam (Abrams & Robinson, 1998). Dengan demikian, hasil kuantitatif dari penelitian ini memperlihatkan bahwa perilaku stalking digital bukan hanya praktik pasif, melainkan juga terkait erat dengan dinamika psikologis dan sosial yang kompleks.

Hasil penelitian ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara motif psikologis individu dengan intensitas perilaku stalking di media sosial, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan kualitas relasi sosial pengguna. Temuan ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, khususnya mengenai bagaimana bentuk, pola, serta motif psikologis memengaruhi perilaku stalking digital dalam konteks komunikasi satu arah, dan bagaimana perilaku ini berdampak terhadap perasaan cemas, iri, serta penurunan kualitas hubungan pertemanan dan keluarga. Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini berhasil membuktikan secara

empiris bahwa perilaku stalking digital bukanlah fenomena sepele, melainkan mencerminkan dinamika psikososial yang kompleks dan meresahkan secara emosional.

Temuan ini dapat diinterpretasikan melalui kerangka teori psikologi komunikasi dan konsep parasocial interaction. Dalam kerangka ini, informasi yang diperoleh melalui media sosial meskipun tanpa interaksi langsung, tetap membentuk makna personal dan emosional dalam diri pengamat. Hal ini mendukung asumsi bahwa komunikasi satu arah melalui media digital tetap memicu konstruksi realitas sosial dan hubungan semu yang intens (Rozatkar & Gupta, 2019). Selain itu, temuan bahwa rasa ingin tahu dan kebutuhan validasi sosial merupakan prediktor signifikan perilaku stalking sejalan dengan teori Uses and Gratifications, yang menyatakan bahwa individu secara aktif mencari konten media untuk memenuhi kebutuhan afektif dan kognitifnya (Chiu & Huang, 2015). Relevansi teori Social Comparison juga terlihat dalam hubungan signifikan antara intensitas stalking dan perasaan iri serta overthinking, yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial upward terhadap unggahan orang lain (Agha & Kamran, 2024).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi terdahulu yang menunjukkan bahwa perilaku stalking, meskipun dilakukan secara pasif dan anonim di media sosial, tetap berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Misalnya, Miller (2012) menekankan bahwa motif stalking melibatkan kebutuhan relasional, rasa sakit hati, hingga distorsi persepsi terhadap hubungan, yang dapat memunculkan tekanan emosional pada pelaku dan objek pengamatan (Miller, 2012). Studi oleh Agha dan Kamran (2024) menemukan bahwa cyberstalking secara signifikan memprediksi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta menunjukkan keterkaitan kuat dengan kecenderungan perbandingan sosial yang intensif (Agha & Kamran, 2024). Mullen et al. (2000) juga menggarisbawahi bahwa stalker seringkali mengalami keterputusan antara persepsi dan kenyataan, serta memiliki kecenderungan membentuk hubungan semu yang menyesatkan (Mullen et al., 2000). Dalam konteks ini, temuan penelitian ini memperkuat narasi bahwa stalking digital memiliki konsekuensi nyata dan sistemik terhadap pelakunya.

Namun demikian, terdapat juga studi yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial atau perilaku stalking tidak selalu berdampak negatif, tergantung konteks penggunaannya. Misalnya, Tang et

al. (2024) menemukan bahwa perbandingan sosial daring dalam konteks tertentu dapat mendorong perilaku pro-sosial seperti kampanye lingkungan, tergantung pada motivasi manajemen impresi dan norma sosial yang berlaku (Tang et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa makna dari perilaku stalking digital bisa bersifat kontekstual, dan bahwa studi masa depan perlu menggali lebih dalam mengenai dimensi positif maupun ambivalen dari perilaku ini. Meski demikian, dalam penelitian ini, korelasi antara intensitas stalking dan emosi negatif tetap menunjukkan tren yang konsisten dan signifikan secara statistik.

Secara ilmiah, artikel ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas cakupan teori psikologi komunikasi ke dalam ranah komunikasi satu arah digital yang selama ini kurang mendapat perhatian. Dengan mengintegrasikan pendekatan kuantitatif terhadap variabel-variabel psikososial, penelitian ini menghadirkan bukti empiris bahwa perilaku kepo digital mencerminkan proses komunikasi simbolik dan pemaknaan diri yang kompleks, bukan sekadar aktivitas pasif. Artikel ini juga memberikan kontribusi metodologis dengan memvalidasi instrumen pengukuran baru terkait intensitas stalking dan konsekuensi emosional, serta memberikan fondasi

empiris bagi pengembangan intervensi berbasis pemahaman psikologis terhadap kebiasaan digital yang merugikan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penggunaan teknik non-probabilistik (*purposive sampling*) membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Kedua, data yang bersifat *self-report* rentan terhadap bias sosial atau kesadaran introspektif responden yang rendah. Ketiga, pendekatan kuantitatif yang digunakan tidak menggali narasi pengalaman mendalam responden, sehingga dinamika subjektif dari *stalking* digital tidak terelaborasi secara holistik. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti algoritma media sosial, dinamika budaya digital lokal, atau pengaruh visualisasi berulang dari konten tidak dikaji secara eksplisit dalam model penelitian ini, padahal faktor-faktor tersebut mungkin turut membentuk perilaku pengamatan diam-diam secara digital (Hucker, 2016).

Implikasi dari temuan ini mencakup berbagai ranah. Bagi akademisi, artikel ini membuka ruang eksplorasi baru mengenai interaksi sosial pasif di media digital dan kaitannya dengan dinamika psikologis. Bagi praktisi kesehatan mental, temuan ini menekankan pentingnya edukasi tentang bahaya *stalking* digital terhadap kesehatan emosional pelaku dan objek, serta perlunya

integrasi isu ini dalam konseling digital. Bagi pembuat kebijakan dan platform media sosial, hasil studi ini dapat menjadi dasar untuk merancang kebijakan privasi dan intervensi etik digital yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikososial pengguna muda. Tschan (2005) mengemukakan bahwa intervensi terhadap pelaku *stalking* sebaiknya mencakup pelatihan regulasi emosi dan penguatan keterampilan sosial sebagai bagian dari pencegahan perilaku obsesif (Tschan, 2005). Dengan demikian, hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program literasi digital dan pencegahan konflik sosial berbasis teknologi komunikasi.

4. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empirik bahwa perilaku *stalking* di media sosial bukan sekadar ekspresi keingintahuan pasif, melainkan merupakan aktivitas psikososial yang memiliki motif, intensitas, serta dampak emosional dan relasional yang signifikan. Temuan menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti rasa ingin tahu, kebutuhan keterhubungan, dan validasi diri secara nyata berkontribusi terhadap intensitas perilaku *stalking*, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat kecemasan, iri hati, dan *overthinking*, serta menurunkan kualitas hubungan sosial, terutama dalam pertemanan dan keluarga.

Hasil ini secara langsung menjawab rumusan masalah dengan mengidentifikasi adanya hubungan korelasional antara motivasi internal individu dengan kecenderungan berperilaku stalking secara pasif dalam ekosistem komunikasi satu arah di media digital.

Secara konseptual, artikel ini memperluas cakupan teori psikologi komunikasi dengan mengangkat perilaku stalking digital sebagai bentuk komunikasi simbolik bermuatan personal, serta menekankan pentingnya pemahaman terhadap hubungan semu dalam interaksi sosial modern. Kontribusi teoritis dari integrasi pendekatan parasocial relationship, uses and gratifications, dan social comparison dalam model kuantitatif memperkuat dasar ilmiah untuk studi serupa di masa mendatang. Di sisi praktis, temuan ini menjadi pijakan penting dalam pengembangan strategi literasi digital dan intervensi psikologis yang relevan, terutama dalam konteks pendidikan, konseling, dan kebijakan platform digital. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengadopsi pendekatan kualitatif atau campuran serta menjangkau konteks budaya dan platform yang lebih beragam guna memperkaya pemahaman terhadap perilaku ini secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, Karen M, & Robinson, Gail Erlick. (1998). Stalking Part I: An Overview of the Problem. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 43(5), 473–476. <https://doi.org/10.1177/070674379804300504>
- Acquadro Maran, D., & Varetto, A. (2017). Motives to Report Stalking Cases to the Police: A Comparison Between a Large City and a Small Town in Italy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(5), 507–524. <https://doi.org/10.1080/10926771.2016.1270380>
- Agha, F., & Kamran, F. (2024). Cyber-Stalking, Social Comparison, and Psychological Well-being in University Students. *Applied Psychology Review*. <https://doi.org/10.32350/apr.31.01>
- ANDINI, F. (2022). *Hubungan Antara tingkat Kesepian Dengan Parasocial relationship Pada remaja Penggemar K-Pop di Komunitas EXO-L lampung*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Ardhana, V. Y. P., Sari, M. N., Kumoro, D. T., Hidayati, L., Prasetyo, Y. P. W., Liantoni, F., Mulyodiputro, M. D., Haryadi, D., & Setiawan, D. (2025). *Strategi dan Teknologi Media Sosial*. Mega Press Nusantara.
- Brake, E. (2023). How Does Stalking Wrong the Victim? *Ethics*, 134(1), 4–31. <https://doi.org/10.1086/725815>
- Chiu, C.-M., & Huang, H.-Y. (2015). Examining the antecedents of user gratification and its effects on individuals' social network services usage: the moderating role of habit. *European Journal of Information*

- Systems*, 24(4), 411–430.
<https://doi.org/10.1057/ejis.2014.9>
- Howard, R. R., McCrory, C., Nilles, H., Sorg, K., Stougaard, J., & Slesar, G. (2012). *The Art of Facebook Stalking*.
- Hucker, S. (2016). *Forensic Psychiatry and Forensic Psychology: Stalking*. 684–687. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800034-2.00194-4>
- Maulida, G., & Romdoni, M. (2024). Perlindungan hukum terhadap korban pelecehan seksual yang mengalami viktimisasi sekunder di media sosial. *Southeast Asian Journal of Victimology*, 2(1), 59–79.
- Miller, L. (2012). Stalking: Patterns, motives, and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior*, 17(6), 495–506.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.07.001>
- Morris, Matthew C, Bailey, Brooklynn, & Ruiz, Ernesto. (2019). Pain in the Acute Aftermath of Stalking: Associations With Posttraumatic Stress Symptoms, Depressive Symptoms, and Posttraumatic Cognitions. *Violence Against Women*, 26(11), 1343–1361.
<https://doi.org/10.1177/1077801219857829>
- Mullen, P. E., Pathé, M., & Purcell, R. (Ed.). (2000). Assessing and managing the stalker. In *Stalkers and their Victims* (hal. 279–288). Cambridge University Press.
<https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9781139106863.016>
- Poniman., Suryanadi., J., Ardianto., H., & Gautama, S. A. (2023). The Influence of Emotional Intelligence on the Professionalism of SMKN Teachers in Bandar Lampung City. *Journal of Adaptive Education*, 1(January), 21–28.
- Poniman, Ramadhan, Sutawan, K., & Rapiadi. (2023). How is spiritual intelligence impact a professional teacher's development? *LIGHTHOUSE INTERNATIONAL CONFERENCE PROCEEDING*, 1, 278–281.
- Rozatkar, A. R., & Gupta, N. (2019). The Concept of “Stalking” and Its Relevance to the Existing Phenomena of Internet and Social Media. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 35(1).
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and Gratifications Theory in the 21st Century. *Mass Communication and Society*, 3(1), 3–37.
https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Tang, H., Yee, C., Ho, J., & Chen, Y. (2024). INTERVENING ROLE OF TOURISTS' ENGAGEMENT IN USER-GENERATED CONTENT ON THEIR PRO-ENVIRONMENTAL BEHAVIOURS: A PERSPECTIVE OF VIRTUAL GOFFMAN'S THEORY. *GeoJournal of Tourism and Geosites*.
<https://doi.org/10.30892/gtg.574spl15-1368>
- Tschan, W. (2005). *Stalking: A treatment approach for offenders*.

Wrede, S. J. S., Claassen, K., Rodil Dos Anjos, D., Ketschau, J. P., & Broding, H. C. (2023). Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow up study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *11*(1), 2263068.
<https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2263068>