

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *BINGE-WATCHING* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DEWASA AWAL SELAMA
PANDEMI COVID-19**



Oleh:

Latifah Nisa Taqiyah

1801617222

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JANUARI 2021

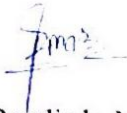
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada
Dewasa Awal Selama Pandemi COVID-19”

Nama Mahasiswa : Latifah Nisa Taqiyah
 Nomor Registrasi : 1801617222
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 28 Januari 2021

Pembimbing I




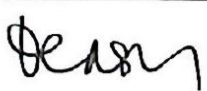

Pembimbing II




Irma Rosalinda, M.Si.
NIP.197101282005012001

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.
NIP. 199206162019032038

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2 - 2021.
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		18 Februari 2021
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		18 Februari 2021

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Latifah Nisa Taqiyah

NIM : 1801617222

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal Selama Pandemi COVID-19**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September sampai dengan Desember tahun 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Latifah Nisa Taqiyah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Latifah Nisa Taqiyah
NIM : 1801617222
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal Selama Pandemi COVID-19”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 17 Januari 2021

Yang menyatakan,



Latifah Nisa Taqiyah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Latifah Nisa Taqiyah
NIM : 1801617222
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : lathifanisa2020@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal Selama Pandemi COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Februari 2021

Penulis

(Latifah Nisa Taqiyah)

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *BINGE-WATCHING* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DEWASA AWAL SELAMA
PANDEMI COVID-19**

Latifah Nisa Taqiyah

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

(2021)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 506 responden dengan kriteria dewasa awal rata-rata usia 18-40 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berdomisili di Jabodetabek dan dalam periode enam bulan terakhir menonton beberapa episode dari serial televisi secara berturut-turut di berbagai media *platform* baik DVD, USB, SVOD ataupun media *streaming* lainnya. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel *binge-watching* adalah *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire*, sedangkan variabel *psychological well-being* diukur dengan *Psychological Well-Being Scale*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$; $-0,288 > 0,088$ dengan nilai signifikansi $p = 0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, dewasa awal, *binge-watching*, *psychological well-being*.

**THE CORRELATION BETWEEN BINGE-WATCHING BEHAVIOR AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EARLY ADULTHOOD DURING
COVID-19 PANDEMIC**

Latifah Nisa Taqiyah

**JAKARTA: PSYCHOLOGY DEPARTMENT, FACULTY OF PSYCHOLOGY
EDUCATION, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

(2021)

This study aims to determine the correlation between binge-watching behavior and psychological well-being in early adulthood during the COVID-19 pandemic. The research approach used is a quantitative approach by distributing questionnaires to 506 respondents with the criteria of an average early adult aged 18-40 years, male or female, domiciled in Jabodetabek and having watched TV series episodes on a regular basis or more intensively (several episodes in one session) on DVD, USB, SVOD, or streaming devices, over the last six months. The research instrument used to measure the binge-watching variable was Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionare, while the psychological well-being variable was measured by the Psychological Well-Being Scale. The statistical analysis used to test the hypothesis is the product moment correlation test. The results showed that, $r\text{-count} > r\text{-table}$; $-0.288 > 0.088$ with a significance value of $p = 0.00 < 0.05$, which means that there is a correlation between binge-watching behavior and psychological well-being in early adulthood during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19, early adulthood, binge-watching, psychological well-being.

KATA PENGANTAR


Segala puji peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat, karunia, dan ridha-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal Selama Pandemi COVID-19”.

Peneliti menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih dapat dikatakan belum sempurna. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari andil berbagai pihak yang memberikan bantuan serta dukungannya kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Irma Rosalinda, M. Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I dan juga Pembimbing Akademik, Kak Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam penyusunan skripsi ini dengan memberikan ilmu, kepercayaan, dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini serta telah meluangkan waktunya, memberikan saran, kritik, dan motivasi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalani kuliah.
6. Bapak dan Ibu di bagian Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu peneliti untuk mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalankan perkuliahan.

7. Ms. Maèva Flayelle sebagai pembuat alat ukur variabel *binge-watching* yang telah mengizinkan dan mendukung peneliti untuk melakukan adaptasi *Binge-watching Engagement and Symptoms Questionnaire* agar dapat digunakan di Indonesia.
8. Ibu Mira Aryani, Ph.D dan Kak Anggraini Ayu Evitasari yang telah memberi izin dan dukungan kepada peneliti untuk menggunakan *Psychological Well-Being Scale*.
9. Kak Santi Yudhistira M.Psi, Kak Gita Irianda Rizkyani Medellu M.Psi, Ibu Irma Rosalinda, M. Si., Psikolog dan Ibu Lupi Yudhaningrum M.Psi yang telah bersedia melakukan *expert judgement* terkait alat ukur yang digunakan pada penelitian ini.
10. Bang Devo, Kak Chandra, Bang Khalis, Kak Sarah, Kak Erel, Tiara dan Saudiah yang sudah meluangkan waktunya untuk berbagi ilmu dan memberi dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Seluruh responden penelitian yang sudah bersedia untuk mengisi dan membagikan kuesioner penelitian ini.
12. Keluarga peneliti yang senantiasa selalu memberikan doa dan dukungan untuk peneliti di setiap saat.
13. Mazaya Azzahra Primanovanti sebagai teman berbagi variabel penelitian yang sudah banyak membantu peneliti dalam berdiskusi, memberi semangat dan saling mendoakan selama penelitian ini berlangsung.
14. Annisa Prasetiana, Amearah Bellarosa Yosza, Azizah Kamilah Putri, Tasha Nur Antari, Velia Pebriyani, Zahra Nur Ramadhanti sebagai orang-orang yang selalu memberikan semangat dan menjadi pendengar yang baik dalam setiap cerita hidup peneliti.
15. Teman-teman satu bimbingan Ibu Irma, Ara, Annisa, Fadhila, Lina, Mazaya dan Uci yang selalu membantu dan memberi dukungan satu sama lain selama menyusun skripsi.
16. Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2017 yang telah berbagi banyak cerita dan pengalaman selama perkuliahan sejak tahun 2017.

Bogor, 17 Januari 2021



Latifah Nisa Taqiyah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Batasan Masalah.....	9
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5. Tujuan Penelitian.....	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
1.6.2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. <i>Psychological Well-Being</i>	12
2.1.1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	12
2.1.2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> 14	
2.2. <i>Binge-Watching</i>	16

2.2.1. Definisi <i>Binge-Watching</i>	16
2.2.2. Dimensi <i>Binge-Watching</i>	17
2.2.3. Karakteristik <i>Binge-Watching</i>	17
2.2.4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Binge-Watching</i>	18
2.3. Dewasa Awal.....	20
2.3.1. Definisi Dewasa Awal	20
2.3.2. Ciri-Ciri Dewasa Awal	21
2.3.3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	24
2.4. Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Binge-Watching</i>	24
2.5. Kerangka Konseptual	27
2.6. Hipotesis Penelitian	28
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian.....	30
3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	30
3.2.1. Identifikasi Variabel	30
3.2.2. Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	31
3.2.3. Variabel <i>Binge-Watching</i>	32
3.3. Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1. Populasi	32
3.3.2. Sampel	32
3.4. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.5. Teknik Pengumpulan Data	33
3.6. Instrumen Penelitian	33
3.6.1. Alat Ukur <i>Psychological Well-being</i>	34
3.6.2. Alat Ukur <i>Binge-Watching</i>	36
3.7. Uji Coba Instrumen.....	39
3.7.1. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i>	40
3.7.2. Hasil Uji Coba Instrumen <i>Binge-Watching</i>	42
3.8. Analisis Data	44
3.8.1. Analisa Statistik Deskriptif.....	44

3.8.2. Uji Normalitas	44
3.8.3. Uji Linearitas	44
3.8.4. Uji Korelasi.....	45
3.8.5. Uji Hipotesis	45

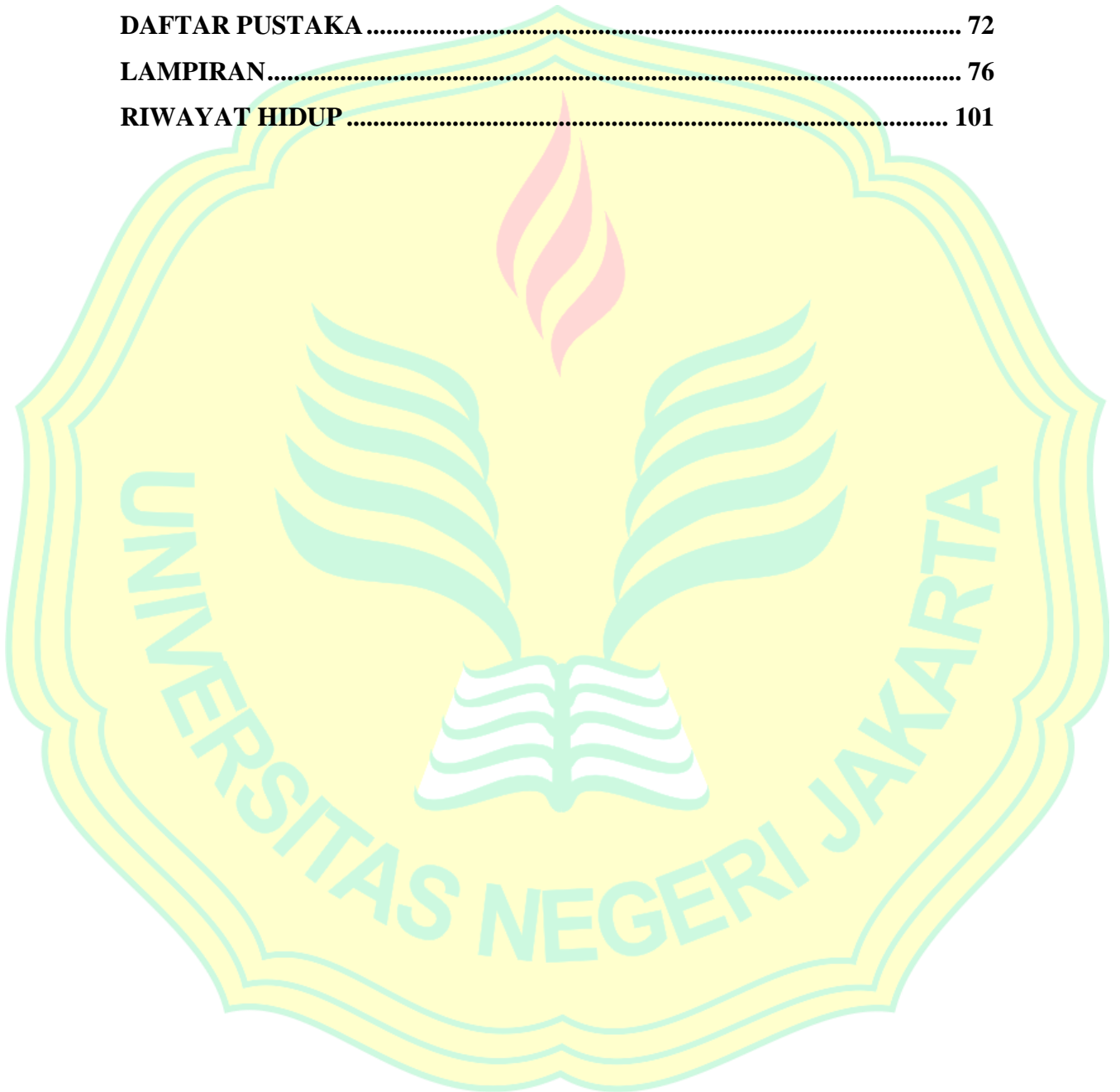
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	47
4.1.1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 47	
4.1.2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Umur	48
4.1.3. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili...	49
4.1.4. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	51
4.1.5. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan .	52
4.2. Prosedur Penelitian	54
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	54
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	55
4.3.1. Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	55
4.3.2. Variabel <i>Binge-Watching</i>	58
4.3.3. Uji Normalitas	61
4.3.4. Uji Linearitas	62
4.3.5. Uji Korelasi.....	63
4.3.6. Uji Hipotesis	65
4.4. Pembahasan	66
4.5. Keterbatasan Penelitian	69

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	70
5.2. Implikasi	70

5.3. Saran	71
5.3.1. Untuk Subjek Penelitian	71
5.3.2. Untuk Penelitian Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP	101



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Norma Respon Instrumen <i>Psychological Well-Being Scale</i>	34
Tabel 3. 2	<i>Blueprint</i> Respon Instrumen <i>Psychological Well-Being Scale</i>	35
Tabel 3. 3	Norma Skor Instrumen <i>Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire</i>	37
Tabel 3. 4	<i>Blueprint</i> Instrumen <i>Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire</i>	37
Tabel 3. 5	Kategori Reliabilitas Guilford	43
Tabel 3. 6	Kategori Validitas.....	40
Tabel 3. 7	<i>Blueprint Final</i> Instrumen <i>Psychological Well-Being Scale</i>	40
Tabel 3. 8	<i>Blueprint Final</i> Instrumen <i>Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire</i>	42
Tabel 4. 1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4. 2	Gambaran Responden Berdasarkan Umur	48
Tabel 4. 3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	49
Tabel 4. 4	Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	51
Tabel 4. 5	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	52
Tabel 4. 6	Data Deskriptif Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	56
Tabel 4. 7	Kategoriasi Skor <i>Psychological Well-Being</i>	58
Tabel 4. 8	Data Deskriptif Variabel <i>Binge-Watching</i>	58
Tabel 4. 9	Kategoriasi Skor <i>Binge-Watching</i>	61
Tabel 4. 10	Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan Kolmogrov-Smirnov ..	62
Tabel 4. 11	Hasil Uji Linieritas Variabel <i>Binge-Watching</i> dan Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	62
Tabel 4. 12	Interpretasi Koefisien Korelasi.....	63
Tabel 4. 13	Hasil Uji Korelasi Nilai Signifikansi Variabel <i>Binge-Watching</i> dan Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	63
Tabel 4. 14	Hasil Uji Korelasi Variabel <i>Binge-Watching</i> dan Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Konseptual	27
Gambar 4. 1	Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Gambar 4. 2	Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Umur	49
Gambar 4. 3	Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Domisili	50
Gambar 4. 4	Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .	52
Gambar 4. 5	Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Pekerjaan	53
Gambar 4. 6	Grafik Histogram Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	59
Gambar 4. 7	Grafik Histogram Variabel <i>Binge-Watching</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Google Form Kuesioner Penelitian	76
Lampiran 2.	Data Demografi	85
Lampiran 3.	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	87
Lampiran 4.	Data Deskriptif Variabel.....	89
Lampiran 5.	Uji Normalitas	89
Lampiran 6.	Uji Linearitas	90
Lampiran 7.	Uji Korelasi	90
Lampiran 8.	Alat Ukur.....	91
Lampiran 9.	Validasi <i>Expert Judgement</i>	95

