

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Seorang ahli Psikologi Politik Prof. Hamdi Muluk menyampaikan pendapatnya tentang pentingnya *psychological well-being* di masa pandemi dalam diskusi yang diselenggarakan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di Graha BNPB Jakarta. Beliau mengatakan bahwa pandemi COVID-19 yang saat ini meliputi seluruh bagian dunia, membawa perubahan baru. COVID-19 juga menghadirkan situasi tidak normal yang mungkin dapat membentuk realitas baru. Kondisi saat ini menjadi *stressor* yang dapat menggerogoti kesehatan psikologis masyarakat. Kondisi psikologis yang terganggu bisa memengaruhi kekebalan tubuh dalam melawan penyakit. Ia juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan ekonomi dan fisik. Ketiadaan kesejahteraan ekonomi dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis manusia, begitu pula sebaliknya (Puspita, 2020).

Kebijakan pemerintah yang membuat masyarakat harus melaksanakan *physical distancing* dilakukan sebagai upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19. Berbagai aktivitas seperti bekerja dan kegiatan pembelajaran yang awalnya dilakukan di luar rumah, terpaksa harus dilakukan di rumah secara daring. Hal tersebut tentu bukanlah suatu hal yang mudah terutama untuk masyarakat Indonesia yang mayoritasnya cenderung senang bersosialisasi. COVID-19 memberikan *multiple stress* pada kehidupan masyarakat. Mulai dari kekhawatiran akan tertular COVID-19, khawatir akan meninggal dan kehilangan anggota keluarga serta teman hingga *stress* akibat terkena PHK dan mengalami penurunan pendapatan. Di sisi lain, laporan media yang secara konstan memberitakan tentang angka dan keadaan yang sakit dan meninggal menambah rasa takut dan *stress* (Suriastini et al., 2020).

Ryff, (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Hal ini sangat bertentangan dengan keadaan masyarakat Indonesia yang sedang mengalami peningkatan angka depresi selama pandemi. Menurut arsip berita yang dilansir oleh Tirto.id, sebanyak 64,3% dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis cemas atau depresi setelah melakukan periksa mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan di laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (Aziz, 2020). Seiringan dengan hasil survei *online* Suriastini et al., (2020) yang menyatakan tingkat kecemasan dan depresi penduduk Indonesia pada masa pandemi COVID-19 di akhir Mei 2020 tinggi, yaitu 55% responden mengalami gangguan kecemasan dan sebanyak 58% responden mengalami gangguan depresi.

Akibat dari kebijakan pemerintah untuk melakukan *physical distancing* dan pembatasan aktivitas di sekolah dan tempat kerja, pembatasan pada kegiatan keagamaan, kegiatan sosial budaya, operasional transportasi umum, dan pembatasan kegiatan di tempat umum. Menurut Dixit et al., (2020) hal tersebut menciptakan kondisi yang ideal untuk semakin terlibat dalam aktivitas *online* dan menonton televisi karena sumber rekreasi yang terbatas sementara internet/televisi sangat mudah diakses, tersedia dan terjangkau; sehingga kondisi seperti itu mungkin bisa mengakibatkan orang-orang melakukan *binge-watching* untuk menghabiskan waktu luang selama pandemi. *Binge-watching* menurut Flayelle et al., (2019) adalah menonton beberapa episode dari serial TV yang sama dalam satu sesi. Istilah *binge-watching* ini juga dikenal sebagai sebuah perilaku dimana seseorang dapat menyaksikan tayangan tertentu secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang cukup lama dan dengan jadwal yang ditentukan sendiri (Wulandari et al., 2019).

*Binge-watching* merupakan perilaku yang sudah ada sejak lama bahkan sebelum adanya pandemi, hanya saja dengan adanya pandemi

COVID-19 ini mengakibatkan perilaku *binge-watching* meningkat. Ericsson (dalam Wisesa, 2014) menyampaikan hasil penelitian ConsumerLab TV & Media Report, fokus pada akses pelanggan video dan televisi baik menggunakan metode konvensional hingga *streaming* via internet. Akibat dari kemudahan berinternet, kini pengguna konten *streaming* mendekati jumlah penikmat TV biasa, dengan selisih hanya dua persen selama satu minggu. Peningkatan akses *streaming* terhitung melonjak sebesar 25 persen dalam dua tahun. Dan tren "*binge-watching*" atau lebih familiar disebut *marathon*, merupakan faktor penyumbang terbesarnya.

NIELSEN Television Audience Measurement (TAM) di Indonesia menyatakan pandemi COVID-19 telah menyebabkan terjadinya perubahan perilaku konsumen, termasuk dalam hal mengkonsumsi media. Hasil pantauan Nielsen TAM di 11 kota menunjukkan rata-rata kepemirsaaan TV mulai meningkat dalam seminggu terakhir, dari rata-rata *rating* 12% di tanggal 11 Maret menjadi 13,8% di tanggal 18 Maret atau setara dengan penambahan sekitar 1 juta pemirsa TV. Durasi menonton TV pun mengalami lonjakan lebih dari 40 menit, dari rata-rata 4 jam 48 menit di tanggal 11 Maret menjadi 5 jam 29 menit di tanggal 18 Maret (Lubis, 2020).

Dixit et al., (2020) melakukan penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional* pada populasi umum empat negara Asia Tenggara (Bangladesh, India, Indonesia & Nepal). Hasilnya membuktikan bahwa selama pandemi ini terjadi peningkatan yang signifikan dalam aktivitas menonton. Selama periode *lockdown*, 73,7% partisipan setuju untuk peningkatan yang cukup besar dalam *binge-watching* dengan peningkatan dalam waktu menonton dari rata-rata 1-3 jam menjadi 3-5 jam (17,3%) dan lebih dari 5 jam (11,5%). Platform utama yang digunakan untuk menonton adalah YouTube (52,7%). Sejalan dengan laporan terbaru We Are Social, pada tahun 2020 disebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia dengan kenaikan 17% atau 25 juta pengguna internet di negeri ini bila dibandingkan dengan jumlah pengguna pada tahun lalu.

Menurut Vaterlaus et al., (2019) orang dewasa muda (18–34 tahun) menghabiskan 6 jam 40 menit setiap minggu dengan perangkat yang terhubung ke TV seperti Amazon Fire dan Apple TV. Sementara itu, mahasiswa berusia 18-24 tahun lebih banyak menonton video di internet jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Akses ke akun Netflix juga dimiliki oleh 92% mahasiswa. Netflix merupakan pelopor layanan *streaming film* berkualitas. Istilah *binge-watching* sendiri pertama kali dikenalkan pada 2013 saat Netflix, melansir serial *House of Cards* dengan sistem menonton yang memungkinkan pemirsanya bisa terus menyaksikan episode tanpa harus menekan tombol apapun pada *remote* atau *keyboard*.

Menurut arsip berita Kompas pada 24 April 2020, pengguna Netflix meningkat hingga 16 juta selama empat bulan masa *pandemic*. Layanan yang didirikan Marc Randolph dan Reed Hastings ini menyediakan berbagai genre tayangan baik *film* maupun *series* dari mancanegara yang di berikan langsung seluruh episode tanpa perlu menunggu jadwal penayangan. Pengguna juga bisa menentukan sendiri konten yang ingin dinikmati tanpa iklan. Dengan segala kelebihan yang diberikan Netflix, setiap orang dapat dengan mudah mengakses *film* sepuasnya kapan saja hingga melakukan *binge-watching*. Menurut Rura (2020) di Indonesia sendiri, terdapat dua *platform* yang paling sering digunakan yaitu Iflix dan Viu. Varun Mehta, *Country Manager* Viu menyatakan selama pandemi, terjadi peningkatan jumlah *active users* sebesar 35-40% dengan waktu rata-rata menonton video (*video watch average time*) juga meningkat hingga 50% per orang. Tiara Sugiyono, *Head of Marketing* Iflix menyatakan, ada kenaikan jumlah pengguna sebanyak 25% maupun lama penggunaan sebanyak 35%. Hal tersebut menunjukkan peningkatan aktivitas menonton yang signifikan selama pandemi berlangsung.

Granow et al., (2018) menyatakan bahwa fenomena *binge-watching* dapat memiliki efek positif dan negatif pada *well-being* pengguna. Sejalan dengan pendapat Flayelle et al., (2019) yang merupakan pembuat alat ukur *binge-watching* berpendapat bahwa tema *eudemonik* yaitu rasa kepuasan

yang muncul dari pencapaian potensi penuh seseorang yang diberikan oleh acara TV/film adalah prediktor yang sangat kuat dan konsisten dari keterlibatan berkelanjutan dalam serial TV. *Eudemonik* sendiri merupakan konsep awal dari Aristoteles tentang kebahagiaan yang mendasari teori *psychological well-being* yang kemudian dikembangkan oleh Ryff. Ia berpendapat bahwa *psychological well-being* tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi *psychological well-being* itu sendiri. *Psychological well-being* menurut Ryff (1989) adalah pencapaian penuh seseorang yang ditinjau melalui enam aspek antara lain, *self-acceptance* atau penerimaan diri, *positive relations with others* hubungan positif dengan orang lain, *autonomy* atau otonomi, *environmental mastery* atau penguasaan atas lingkungan eksternal, *purpose in life* atau tujuan dalam hidup, dan *personal growth* atau pertumbuhan individu yang terus berlanjut. Huppert dkk (2005); (dalam Handayani et al., 2011) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kehidupan individu yang positif dan berkelanjutan sehingga individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang.

Ada beberapa hal dari perilaku *binge-watching* yang berkaitan dengan aspek *psychological well-being* serta sudut pandang yang berbeda. Pertama yaitu aspek *Autonomy*. *Autonomy* merupakan kemampuan seseorang untuk menjadi independen mengendalikan perilaku dari dalam diri serta melakukan penilaian terhadap diri berdasarkan standar yang dikembangkan oleh dirinya sendiri (Ryff, 1989). Menurut Granow et al., (2018) perilaku *binge-watching* memberikan peluang baru untuk bentuk konsumsi hiburan yang ditentukan sendiri dan dapat secara positif memengaruhi *media enjoyment* dan *well-being* melalui *autonomy* yang dirasakan. Selain itu, eksperimen yang dilakukan oleh Kubey dan Csikszentmihalyi (2002) (dalam Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018), menemukan efek relaksasi dalam menonton televisi sehingga *binge-watching* digunakan untuk mengurangi stres. Tetapi di sisi lain, *binge-*

*watching* dapat memicu konflik tujuan dan perasaan bersalah yang dapat mengurangi *well-being*.

Hasil penelitian dari University of Michigan dan Belgia University of Leuven, menyatakan bahwa *binge-watching* dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan yang umum terjadi yaitu insomnia, kelelahan, dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini dilakukan pada 423 orang berusia 18-25 tahun. Ketika seseorang menonton sekitar 2-6 episode sekaligus hingga larut malam, aktivitas itu menstimulasi mental yang dikenal dengan sebutan "*pre-sleep arousal*". Stimulus tersebut mengganggu kemampuan seseorang untuk tertidur. Hal itu lah yang membuat *binge-watching* dapat menyebabkan gangguan tidur (Exelmans & Bulck, 2017). Penelitian Wulandari et al., (2019) pada mahasiwa di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, menyatakan adanya hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kejadian kelelahan pada mahasiswa. Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa *binge-watching* dapat berperan dalam pengembangan tantangan kesehatan mental ketika *binge-watching* digunakan sebagai pelarian atau sebagai fasilitator prokastinasi, memperparah stres karena tugas yang harus dikerjakan tertunda (Vaterlaus et al., 2019).

Hasil penelitian Dixit et al., (2020) menyatakan 39,1% peserta mengalami gangguan tidur, 32,3% kadang-kadang tidak masuk kerja dan 28,1% melaporkan kadang-kadang memiliki konflik dengan orang lain karena *binge-watching*. Hal-hal tersebut terjadi karena adanya *autonomy* dari perilaku *binge-watching* yang memberikan kesempatan pada pelakunya untuk memilih jenis tayangan yang ingin ditonton dimana saja dan kapan saja sesuai dengan keinginan diri sendiri. Ketika seseorang tidak dapat mengontrol dengan baik *autonomy* yang didapat, maka hal tersebut akan menimbulkan dampak-dampak negatif yang menyebabkan tingkat *psychological well-being* individu dapat menurun.

Aspek *psychological well-being* kedua yang berkaitan dengan perilaku *binge-watching* adalah aspek *positive relations with others*, yaitu ketika seseorang mempunyai hubungan yang hangat, empati yang kuat,

memiliki kekhawatiran dengan kesejahteraan orang lain, mengerti konsep menerima dan memberi dalam hubungan interpersonal (Ryff, 1989). Yoon Hi Sung, Eun Yeon Kang dan Wei-Na Lee dari University of Texas di Austin melakukan penelitian yang menyatakan bahwa *binge-watching* dapat menimbulkan perasaan kesepian dan depresi. Korban *binge-watching* sulit menolak keinginan untuk menonton episode secara terus menerus. Sehingga ia juga mulai mengabaikan pekerjaan dan hubungan sosialnya dengan orang lain. Dengan begitu, saat film yang ditonton sudah habis, ia akan merasa kesepian hingga depresi (Daugherty, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan *binge-watching* yang tidak terkontrol dapat mengurangi hubungan positif dengan orang lain yang merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Berbeda dengan pandangan sebelumnya yang menganggap *binge-watching* lebih berdampak negatif, beberapa penelitian ini justru menganggap *binge-watching* sebagai aktivitas yang berdampak positif dalam meningkatkan aspek *positive relations with others*. Berdasarkan hasil penelitian Flayelle et al., (2017) partisipan tidak menganggap menonton serial TV sebagai hal yang negatif, mereka juga tidak pernah menunjukkan tanda kecemasan penarikan dengan gejala fisiologisnya yang khas. Partisipan menyatakan bahwa menonton TV *series* menyediakan topik untuk diperbincangkan, seperti berbagi reaksi, komentar dan kesan, terutama saat perilisan episode perdana. Lalu ketika banyak orang membicarakan judul TV *series* tertentu, hal itu membuat orang yang belum menontonnya menjadi penasaran dan ikut menonton. Kegiatan menonton serial TV juga digunakan para pasangan untuk menghabiskan waktu bersama. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Vaterlaus et al., (2019) yang menyatakan bahwa *binge-watching* dapat membantu dalam menjalin pertemanan baru sehingga selalu ada banyak hal untuk dibicarakan dengan mahasiswa lain.

Menurut Mikos, (2016) *binge-watching* sebenarnya adalah fenomena sosial. Meskipun orang menonton sendirian, mereka merasa perlu berdiskusi dengan teman tentang serial yang mereka tonton. *Binge-*

*watching* juga diselenggarakan sebagai aktivitas rekreasi pribadi di antara sekelompok teman, biasanya pada akhir pekan, dan bahkan dimasukkan menjadi kegiatan rutin oleh pasangan. Matrix, 2014; Panda & Pandey, 2017 (dalam Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018) juga menyatakan bahwa *binge-watching* dianggap sebagai perilaku yang dapat diterima yang memiliki nilai sosial bagi mahasiswa dan pemirsa muda. *Binge-watching* dapat menimbulkan dan meningkatkan interaksi dalam kelompok sebaya dan partisipasi dalam percakapan sosial, sehingga penonton tersebut termotivasi untuk menghabiskan lebih banyak waktu melakukan *binge-watching* untuk berbicara dengan teman mereka tentang serial yang mereka tonton. Dari paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku *binge-watching* selain menambah relasi juga dapat menciptakan keintiman hubungan yang hangat dalam membangun hubungan positif dengan orang lain sehingga memengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang.

Berbagai penelitian tentang *binge-watching* menyamakan perilaku ini dengan adiksi, tetapi Flayelle et al., (2017) berpendapat bahwa menghitung *binge-watching* sebagai adiksi tidaklah sesuai, meskipun ada aspek yang serupa. Berdasarkan hasil penelitiannya, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka berhasil mengontrol dan dapat menahan diri dari menonton dengan relatif mudah bila bisa menontonnya nanti. Hal ini menunjukkan bahwa *binge-watching* tidak selalu membuat pelakunya menunda kegiatan yang seharusnya mereka lakukan. Mereka masih bisa mengatur jadwal, membagi waktu dengan baik, kapan harus menonton dan kapan harus melaksanakan kewajibannya. Alter (2017); (dalam Flayelle et al., 2019) juga berpendapat bahwa *binge-watching* harus dilihat dalam konteks yang lebih luas dari era digital saat ini dengan teknologi yang semakin canggih guna menghindari risiko patologisasi berlebihan terkait apa yang sebenarnya terjadi dalam beberapa tahun terakhir aktivitas hiburan yang sangat populer ini.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas, fenomena *binge-watching* telah dipertimbangkan secara luas di media populer, tetapi hanya sedikit penelitian psikologi yang telah meneliti fenomena ini dengan



variabel *psychological well-being* terutama di Indonesia. Sementara dengan tingkat aktivitas menonton yang tinggi selama pandemi dan pentingnya *psychological well-being* dalam menghadapi pandemi COVID-19, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Perilaku *Binge-Watching* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal Selama Masa Pandemi COVID-19” untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* yang dirasakan oleh dewasa awal selama pandemi COVID-19.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 COVID-19 memberikan dampak pada *psychological well-being* masyarakat Indonesia dengan meningkatnya kecemasan dan depresi penduduk Indonesia selama pandemi.
- 1.2.2 Terjadi peningkatan perilaku *binge-watching* selama pandemi COVID-19.
- 1.2.3 Terdapat perbedaan sudut pandang antara dampak positif dan negatif dari perilaku *binge-watching* yang berkaitan dengan aspek *psychological well-being*.
- 1.2.4 Belum diketahui hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia.

## 1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka penelitian ini difokuskan pada hubungan antara perilaku

*binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama masa pandemi COVID-19.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Mengacu pada latar belakang, identifikais masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19?”

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca dan memberikan sumbangan positif bagi ilmu psikologi mengenai hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19 yang penelitiannya masih sangat minim di Indonesia.

## 1.6.2. Manfaat Praktis

### 1.6.2.1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi bagi penelitian yang selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal.

### 1.6.2.2. Bagi Masyarakat umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam memahami gambaran serta hubungan perilaku *binge-watching* dengan *psychological well-being* sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi agar tetap memiliki *psychological well-being* yang baik dalam menjalani hidup di masa pademi ini.

