BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang mewabah di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia, membuat pemerintah membuat suatu kebijakan yakni Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna mencegah lonjakan kasus COVID-19. Kebijakan ini merupakan pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Kebijakan ini bertujuan untuk mencegah kemungkinan penyebaran virus COVID-19. Kebijakan ini tentunya membuat masyarakat menjadi terbatas dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan harus beradaptasi dengan situasi yang baru. Eka Julianta Wahjoepramono, yang merupakan seorang dokter spesialis bedah saraf Rumah Sakit Siloam yang juga guru besar Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) menyatakan bahwa kesehatan mental dan emosi manusia dapat terganggu akibat dari rasa panik, stress, serta perubahan aktivitas. Pembatasan Sosial Berskala Besar yang berkepanjangan membuat kegiatan menjadi terbatas yang pada akhirnya memicu hal tersebut (Bata, 2020).

Kepala Departemen Medik Kesehatan Jiwa RSCM Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Kristina Siste Kurniasanti menuturkan bahwa interaksi sosial yang menurun serta kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional yang sulit dijangkau dapat menyebabkan kejenuhan juga stress (Bata, 2020). Perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas yang baru di kegiatan sehari-hari bukanlah suatu hal yang mudah dan perlu adaptasi. Kesulitan menghadapi perubahan ini bisa meningkatkan *stress* (Aufar & Raharjo, 2020). Untuk mengatasi rasa jenuh dan *stress* selama pandemi, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *binge-watching.*

Istilah *binge-watching* sebenarnya bukanlah sebuah istilah baru. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 62% populasi Amerika mengakui bahwa mereka sering menonton secara berlebihan. Data yang didapatkan dari YouGov Omnibus pun menyatakan bahwa 58% orang Amerika mengklaim bahwa mereka telah menonton secara berlebihan (J. A. Starosta & Izydorczyk, 2020). Di Indonesia sendiri masyarakat terbiasa menonton acara serial di televisi seperti acara drama Indonesia yang akrab disebut dengan sinetron.

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Nuning Rodiyah, Komisioner Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) Pusat menyatakan data kepemirsaan menunjukkan bahwa mayoritas penonton (60%) masih suka menonton acara hiburan seperti sinetron, dan lain-lain (Goestiana, 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan menonton walaupun tidak seintens kebiasaan menonton di negara lain. Dimasa pandemi seperti ini terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang menonton televisi.

Hasil survei konsultan riset Nielsen Indonesia menemukan bahwa sejak diresmikannya *Work From Home* (WFH) dan Pembatasan Sosial Berskala Besar, jumlah penonton televisi meningkat dengan rata-rata 12% lebih tinggi dari periode biasa. Selain itu, durasi menonton televisi pun naik menjadi 5 jam 46 menit (Siregar, 2020). Nielsen Media juga mencatat bahwa selama diberlakukannya *Work From Home* warga Jakarta paling banyak menonton televisi dengan rating 16% (Jelita, 2020). Hal tersebut terjadi karena masyarakat hanya punya sedikit pilihan aktivitas yang dapat dilakukan di rumah selama masa karantina. Salah satu aktivitas yang bisa dilakukan yakni menonton. Ditambah lagi adanya perkembangan teknologi yang menyebabkan munculnya berbagai macam *platform* untuk menonton. Berkembangnya layanan tontonan *on demand* serta *streaming online*, membuat penonton kini dapat memutuskan kapan dan di mana mereka ingin

menonton berbagai macam acara TV berkualitas tinggi yang disediakan secara permanen dengan biaya terjangkau (Steins-Loeber et al., 2020).

Flayelle et al. (2017) mendefinisikan *binge-watching* sebagai menonton beberapa episode dari serial TV yang sama secara berturut-turut. Sejalan dengan definisi tersebut Merikivi et al. (2019) mengartikan *binge-watching* sebagai menonton lebih dari satu episode konten video serial yang sama dalam satu sesi dengan waktu yang ditentukan sendiri oleh penonton. Di Indonesia terdapat data yang menunjukan bahwa lalu lintas data *streaming* meningkat tajam semenjak sebagian besar orang beraktivitas di rumah di tengah pandemi COVID-19.

Berdasarkan catatan dari operator seluler 3 Indonesia, sejak diresmikannya himbauan pembatasan fisik, lalu lintas data pada kegiatan *streaming* meningkat sebesar 193%. Viu, Netflix, Iflix, Amazon Prime Video, KlikFilm, DrakorID, dan Vidio adalah tujuh layanan *streaming* film premium yang mengalami peningkatan (Pratiwi, 2020). Terdapat juga data bahwa *customers traffic* First Media meningkat pesat setelah adanya pandemi COVID-19. Marlo Budiman, yang merupakan Presiden Direktur dan CEO PT Link Net Tbk mengungkapkan peningkatannya mencapai 51% yang terdiri dari kenaikan *customer* First Media yang menonton Netflix, yakni sebanyak 140% (Sutianto, 2020). Selain itu sebanyak 89% penonton di Indonesia melakukan *streaming* konten gratis selama pandemi dan 83% di antaranya memilih layanan *streaming* berlangganan (Dewi, 2020). Tingginya peningkatan jumlah orang yang melakukan *streaming* diberbagai layanan *streaming* selama masa pandemi COVID-19 mengindikasikan bahwa sebagian besar orang menghabiskan waktunya dengan menonton.

Sejalan dengan itu, Dixit et al. (2020) juga menyatakan bahwa dalam situasi pandemi sekarang dengan diberlakukannya pembatasan secara fisik orang-orang tidak punya banyak kegiatan untuk dilakukan. Karena itu,

tampaknya akan ada peningkatan *binge-watching.* Dixit et al. (2020) kemudian melakukan penelitian lintas negara yang dilakukan pada populasi umum di empat negara Asia Tenggara (Bangladesh, India, Indonesia & Nepal) dengan 61,3% peserta berasal dari India, 22,3% dari Nepal, 10,2% dari Bangladesh dan 6,2% dari Indonesia. Hasil penelitiannya menghasilkan temuan tentang riwayat dan pola menonton TV atau video *online* sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk sudah sering menonton tetapi untuk durasi yang lebih sebentar (38,7%) dengan waktu rata-rata untuk *binge-watching* adalah 1-3 jam (68,8%).

Selama periode *lockdown* saat pandemi, 73,7% menyatakan bahwa mereka mengalami peningkatan yang cukup besar dalam *binge-watching* dengan peningkatan waktu rata-rata 3-5 jam (17,3%) dan lebih dari 5 jam (11,5%). Hal tersebut menunjukan bahwa selama pandemi terjadi peningkatan *binge-watching.* Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *binge-watching* adalah salah satu alternatif yang digunakan untuk mengatasi rasa jenuh dan *stress* akibat pandemi.

Ada beberapa dampak yang dapat ditimbulkan oleh *binge-watching*. Flayelle et al. (2017) menyatakan beberapa dampak positif dari *binge-watching*. Ia berpendapat *binge-watching* bisa menjadi aktivitas yang berfungsi untuk meningkatkan atau mempertahankan emosi positif. Dalam penelitiannya disebutkan juga bahwa *binge-watching* membuat partisipan dapat menghabiskan waktu dengan orang yang dicintai. Partisipan dalam penelitian Zahara & Irwansyah (2020) juga menyatakan bahwa mereka mendapat dampak positif dari *binge-watching* seperti banyak informasi baru yang didapat dari serial yang ditonton, bisa memperbaiki kondisi psikologis dan membuat rileks.

Disamping dampak positif ada pula dampak negatif yang ditimbulkan oleh *binge-watching* jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan. Dixit et al. (2020) melaporkan bahwa 39,1% partisipan mengalami gangguan tidur,

32,3% partisipan terkadang bolos kerja dan 28,1% partisipan dilaporkan terkadang mengalami konflik dengan orang lain karena *binge-watching*. Sebanyak 27,6% juga melaporkan bahwa mereka telah mencoba mengendalikan *binge-watching* mereka tetapi gagal melakukannya. Penilaian wawasan tentang *binge-watching* menunjukkan bahwa 30,3% partisipan terkadang merasa bahwa mereka menjadi kecanduan serta 43,2% partisipan melaporkan bahwa mereka mencoba mengendalikan perilaku *binge-watching* mereka dan 29% takut bahwa *binge-watching* akan mengganggu pekerjaan mereka dimasa depan. Mengenai konsekuensi dari *binge-watching*, 69,5% partisipan melaporkan bahwa *binge-watching* itu buruk bagi mereka meskipun 46,7% dari peserta tidak menyadari konsep *binge-watching*.

Starosta & Izydorczyk (2020) menyatakan bahwa risiko utama di balik perilaku *binge-watching* yang berlebihan adalah kemungkinan munculnya gejala perilaku kecanduan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa menggunakan *binge-watching* untuk mendapatkan kepuasan instan dan untuk mengatur emosi adalah karakteristik strategi koping maladaptif dari perilaku kecanduan seperti penggunaan internet/komputer yang bermasalah, perjudian, dan kecanduan media sosial. Hal tersebut didukung oleh temuan Panda & Pandey (2017) yang menemukan bahwa jika subjek merasa cemas atau gugup setelah menghabiskan banyak waktu dalam sesi *binge-watching*, kecenderungan mereka untuk terus melakukan *binge-watching* meningkat. Ketika subjek menemukan penghiburan dari *binge-watching*, maka ia akan semakin kecanduan melakukan *binge-watching*. Dampak negatif lainnya yakni dapat berakibat pada buruknya prestasi akademik di sekolah, mengganggu pekerjaan dan tugas, serta dapat berakibat pada hubungan sosial seseorang (Starosta et al., 2020).

Binge-watching juga dapat menyebabkan pengabaian pada tugas-tugas penting, masalah tidur, kelelahan, berkurangnya kontak sosial dan masalah kesehatan jangka panjang yang berhubungan dengan ketidakaktifan serta pola

makan yang tidak sehat (Steins-Loeber et al., 2020). Partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zahara & Irwansyah (2020) menyatakan bahwa mereka merasakan efek negatif dari *binge-watching* yaitu mengorbankan waktu tidur, mengabaikan tugas-tugas yang ada, dan bahkan mengabaikan *chat* dari orang terdekat. Selain dampak, ada juga beberapa hal pendorong terjadinya *binge-watching*. Panda & Pandey (2017) menyatakan bahwa motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan *binge-watching* adalah peluang untuk terlibat dalam hubungan sosial, pelarian dari kenyataan, pelampiasan *stress*, dan aksesibilitas konten TV yang mudah. Flayelle et al. (2017) mengungkapkan beberapa hal yang memotivasi seseorang melakukan *binge-watching* yakni terlarut dalam jalan cerita dari acara yang ditonton, keinginan untuk mendapat hiburan, antisipasi episode selanjutnya, dan terlibat dalam hubungan sosial.

Susanno et al., (2019) melakukan penelitian pada 160 millenial di Jakarta yang melakukan *binge-watching*. Penelitiannya menghasilkan temuan bahwa faktor yang memotivasi para millenial di Jakarta untuk melakukan *binge-watching* adalah keterlibatan sosial, pelarian dari kenyataan dan harga dari konten yang murah. Selain itu, para milenial di Jakarta melakukan *binge-watching* untuk terlibat dalam pergaulan sosial mereka serta untuk menghindari perasaan 'dikucilkan' atau 'tersisih'. Faktor penting lain yang memotivasi *binge-watching* adalah kesempatan untuk terlepas dari kenyataan, membuat mereka ingin melarikan diri dari dunia nyata ke dunia yang berbeda dengan melakukan *binge-watching*.

Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Zahara & Irwansyah (2020) secara kualitatif kepada dua orang informan yang memiliki pengalaman melakukan *binge-watching* selama 7-10 tahun. Hasil dari penelitiannya menunjukan bahwa motif dari kedua informan melakukan *binge-watching* adalah untuk memperbaiki suasana hati, penghiburan, pelarian, mengisi waktu luang, menambah pengetahuan dan tidak mau ketinggalan. Penelitian yang

dilakukan oleh Dixit et al. (2020) sebagian besar partisipan (52,6%) juga melaporkan bahwa motivasi psikologis utama mereka melakukan *binge-watching* adalah untuk menghabiskan waktu dan menghindari kebosanan, 25% partisipan melakukannya untuk menghilangkan *stress*, 15,7% menggunakannya untuk mengatasi kesepian dan 30,8% populasi melaporkan bahwa mereka menonton TV/video online untuk mendapatkan informasi terbaru.

Selain itu, Steins-Loeber et al. (2020) mengungkapkan bahwa karakteristik pribadi mungkin membuat seseorang lebih sensitif untuk terlibat dalam *binge-watching* (misalnya, masalah regulasi emosional, masalah pengendalian diri atau *self-control*, masalah persepsi dan perhatian). Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan *binge-watch* adalah pelarian dari kenyataan, mengatasi *stress*, memperbaiki suasana hati, mengatasi kebosanan, mendapatkan hiburan, peluang untuk terlibat dalam hubungan sosial dan karakteristik pribadi. Salah satu aspek yang termasuk dalam karakteristik pribadi adalah *self-control*.

Self-control atau pengendalian diri merupakan salah satu hal yang dapat membuat seseorang lebih sensitif untuk terlibat dalam *binge-watching*. Baumeister (2002) menyatakan bahwa *self-control* mengecualikan satu pola respons dan menggantikannya dengan yang lain. Respon ini mungkin termasuk pikiran, pengubahan emosi, pengaturan impuls, dan pengubahan kinerja. *Self-control* juga mengacu pada kapasitas untuk mengubah respons seseorang, terutama untuk membuatnya sejalan dengan standar seperti nilai, moral, dan harapan sosial, serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2007). Lebih lanjut ia mengungkapkan bahwa *self-control* memungkinkan seseorang untuk mengesampingkan suatu respon sehingga memunculkan suatu respon yang berbeda.

Haryani & Dewanto (2015) berpendapat bahwa seseorang dengan *self-control* tinggi sangat berhati-hati saat berperilaku dalam situasi yang beragam. Orang tersebut akan cenderung mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial serta bisa mengatur kesan yang dibuat. Terdapat tiga hal yang berperan dalam *self-control* yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Pertama, kontrol perilaku meliputi kesiapan individu dalam menanggapi stimulus yang secara langsung mendapat keadaan tidak menyenangkan dan langsung mengantisipasinya. Selanjutnya, kontrol kognitif mencakup kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak dikehendaki, melalui penilaian akan suatu kejadian dengan mengurangi tekanan. Terakhir, kontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan berdasarkan pada hal yang diyakini (Ghufron & Risnawati, 2012 ; Haryani & Dewanto, 2015)

Menurut Tangney et al. (2004) *self-control* adalah kemampuan untuk mengganti atau mengubah respons dalam diri seseorang, serta untuk memutus kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melanjutkannya. Ia mengatakan bahwa rendahnya *self-control* adalah faktor risiko yang signifikan akan berbagai masalah pribadi dan interpersonal. Hal ini sejalan dengan pernyataan Baumeister et al (2007) bahwa rendahnya *self-control* mungkin juga berkaitan dengan masalah emosional, rendahnya prestasi di sekolah, kurangnya ketekunan, berbagai kegagalan dalam pelaksanaan tugas, masalah hubungan, dan perpecahan. Tangney et al. (2004) juga berpendapat bahwa *self-control* seharusnya berkontribusi untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam kehidupan.

Faktanya, bukti empiris menunjukkan orang dengan *self-control* tinggi memiliki hasil lebih baik di berbagai bidang. Tingginya *self-control* berkorelasi dengan penyesuaian yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, rendahnya *binge-eating*, rendahnya penyalahgunaan alkohol, hubungan dan keterampilan interpersonal yang lebih baik, keterikatan yang aman, serta

respons emosional yang lebih optimal (Tangney et al., 2004). Ein-Gar & Sagiv (2014) menyatakan bahwa *self-control* merupakan suatu proses ketika seseorang menahan dua jenis godaan yang mencerminkan prinsip hedonis serta digambarkan sebagai dorongan untuk berbuat salah dan dorongan untuk tidak melakukan hal yang benar. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka apat disimpulkan bahwa *self-control* adalah kemampuan untuk mengubah dan menahan dorongan respon dalam diri individu yang sebelumnya mengarah pada perilaku negatif menjadi perilaku yang sesuai dengan norma. *Self-control* yang tinggi diasosiasikan dengan hasil yang positif pada berbagai aspek kehidupan. Sementara rendahnya *self-control* berasosiasi dengan hasil yang negatif.

Self-control dengan *binge-watching* memiliki kaitannya tersendiri. *Self-control* dapat membuat seseorang dapat membatasi jumlah episode dari acara yang ditonton atau bahkan dapat membatasi waktu yang dihabiskan untuk menonton. Di sisi lain, kurangnya *self-control* juga dapat menyebabkan seseorang menjadi berlebihan dalam menonton. Saat seseorang melakukan *binge-watching,* mereka akan tenggelam dalam kenikmatan menonton. Tenggelam dalam kenikmatan menonton membuat mereka kurang menyadari jumlah episode yang ditonton. Hal tersebut berdampak pada kurangnya kontrol pada diri dan membuat mereka pada akhirnya menjadi berlebihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Dimph et al. (2016) yang menyatakan bahwa kebanyakan penonton menunda tugas yang harus mereka lakukan karena sudah terlalu tenggelam dalam acara yang ditonton. Akibatnya, mereka sering kehilangan kontrol pada waktu menonton.

Penelitian yang dilakukan oleh Rubenking et al. (2018) pun menemukan bahwa perilaku *binge* menunjukan bahwa pengguna kurang memiliki *self-control* dan pada akhirnya menjadi berlebihan. Survei pada penelitian Starosta & Izydorczyk (2020) menunjukan bahwa orang-orang cenderung untuk melakukan *binge-watching* sendirian dan lebih dari 70%

diantaranya kehilangan kontrol akan berapa banyak episode yang ditonton dalam satu waktu. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Sung et al. (2015) dalam Tefertiller & Maxwell (2018) bahwa depresi, kesepian, dan kurangnya *self-control* berkaitan dengan perilaku *binge-watching*. Flayelle et al. (2017) melakukan penelitian kualitatif berbasis *focus group* pada tujuh orang partisipan. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa sebagian besar partisipan mereka menyadari cengkeraman acara televisi pada mereka dan akhirnya mereka merujuk kepada beberapa strategi kontrol yang diterapkan untuk mengelola potensi kurangnya kontrol diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang (2019) secara kuantitatif pada 212 partisipan menunjukan hasil yang tidak sejalan. Penelitiannya menghasilkan temuan bahwa *self-control* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *binge-watching*. Begitu pula dengan penelitian secara kuantitatif yang dilakukan oleh Tefertiller & Maxwell (2018) pada 215 partisipan yang menunjukan hasil bahwa tidak ada hubungan antara depresi, kesepian, dan *self-control* yang rendah dengan *binge-watching*.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa selama masa pandemi banyak orang yang mengalami *stress* dan kejenuhan. Hal itu berdampak pada peningkatan jumlah orang yang menonton televisi dan melakukan *streaming* diberbagai layanan *streaming* seperti Netflix. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar orang menghabiskan waktunya dengan menonton untuk mengatasi rasa *stress* dan bosan yang dirasakan. Akibatnya munculah perilaku menonton lebih dari satu episode atau yang dikenal dengan istilah *binge-watching*. Umumnya, orang-orang yang melakukan *binge-watching* tenggelam dalam kenikmatan saat menonton. Kenikmatan tersebut membuat mereka kurang memiliki kontrol atas jumlah episode atau jumlah waktu yang mereka habiskan saat menonton. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang lebih sensitif untuk terlibat dalam *binge-watching*.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan *self-control* dan *binge-watching* tidak menghasilkan temuan yang sama antar satu dengan yang lainnya. Selain itu, penelitian yang berhubungan dengan *binge-watching* pun masih minim dilakukan di Indonesia. Adanya celah tersebut, menarik minat penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara *Self-control* dengan *Binge-Watching* pada Dewasa Awal di Jakarta Selama Pandemi COVID-19".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.2.1. Bagaimana gambaran *binge-watching* selama masa pandemi COVID-19 pada dewasa awal di Jakarta?

1.2.2. Bagaimana gambaran *self-control* selama masa pandemi COVID-19 pada dewasa awal di Jakarta?

1.2.3. Apakah terdapat hubungan antara *self-control* dan *binge-watching* selama masa pandemi COVID-19 pada dewasa awal di Jakarta?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas untuk memfokuskan fenomena yang ingin diteliti perlu dilakukan pembatasan masalah. Fokus pada penelitian ini berkaitan dengan hubungan antara *self-control* dan *binge-watching* pada dewasa awal di Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *self-control* dengan *binge-watching* pada dewasa awal selama pandemi COVID-19?"

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dan *binge-watching* pada dewasa awal di Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi terkait dengan fenomena *binge-watching* dan hubungannya dengan *self-control*.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Masyarakat

Memberikan gambaran mengenai hubungan antara *self-control* dengan *binge-watching* pada masyarakat khususnya dewasa awal di Jakarta yang diharapkan dengan adanya *self-control* yang baik maka *binge-watching* yang dilakukan bisa berkurang.

1.6.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Memberikan pengetahuan sebagai bahan acuan bagi penulis yang ingin meneliti lebih lanjut dalam bidang yang sama yakni *self-control* dan *binge-watching*.