

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Satu tahun lebih pandemi Covid-19 sudah terjadi di Indonesia. Virus yang dapat menyebar antar individu membuat pemerintah menerapkan kebijakan bekerja dari rumah. Kebijakan ini mengharuskan masyarakat menjalankan aktivitas dari rumah. Kegiatan secara daring seperti bekerja dan belajar dari rumah sudah menjadi kebiasaan selama pandemi. Keadaan ini dapat dimaknai sebagai hal positif juga negatif. Positifnya, pekerjaan dapat dilakukan daring di rumah dan menghemat biaya, namun efek negatifnya dapat menimbulkan kebosanan dan stres secara psikologis. Dalam *Talkshow Healthy Inside Out*, Naresh Kalani menyampaikan bahwa psikologis masyarakat yang terlalu lama tinggal di rumah dapat menimbulkan kejenuhan dan stres (JPNN.com, 2021).

Psikiater Rininta Meyftanori menambahkan bahwa peningkatan stres di masa pandemi rentan dialami oleh usia anak-anak dan remaja (JPNN.com, 2021). Remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa, dan remaja akhir merupakan tahapan terakhir sebelum individu menginjak usia dewasa. Mönks, Knoers, and Haditono membagi usia remaja ke dalam rentang usia 12-22 tahun (Bawono & Suryanto, 2019). Masa remaja awal dimulai usia 12-15 tahun, remaja tengah mulai usia 15-18 tahun, dan usia 18-22 adalah fase remaja akhir. Kala individu memasuki usia remaja, dirinya akan mengalami banyak perubahan dan perkembangan menuju tahap pendewasaan.

Remaja akhir adalah tahapan terakhir sebelum seseorang memasuki usia dewasa. Remaja akan mengalami beberapa perkembangan pada aspek fisik, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2011). Diharapkan pada tahap ini, remaja telah mampu stabil dalam ketiga aspek tersebut. Santrock (2011) menyebutkan bahwa usia antara 18 sampai 25 tahun, individu semakin matang dalam menalar,

mengambil keputusan, dan mengendalikan diri. Kegagalan remaja dalam tugas perkembangan ini dapat memberikan efek negatif baik di masa sekarang maupun selanjutnya. Remaja semestinya dapat menentukan secara bijak apa saja yang dilakukan, pengendalian diri yang buruk dapat membuat remaja kesulitan dalam mengatur waktu, rencana, dan kegiatan di rumah saja selama masa pandemi.

Dilansir dari Kompas.com, terlalu lama melakukan kegiatan di rumah saja dapat menimbulkan tekanan, dan salah satu cara supaya dapat melepaskan tekanan, stres, dan kecemasan selama pandemi yakni dengan melakukan kegiatan menonton film, serial tv, atau drama (Anna, 2020). Penggunaan internet di masa pandemi sudah menjadi hal yang lumrah dan menjadi suatu kebutuhan. Baik usia anak-anak, remaja, hingga dewasa memiliki kemudahan mengakses internet. Penggunaan internet sangat bervariasi, seperti mencari informasi, mendengarkan musik, *game*, hingga akses *video streaming*. Kegiatan menonton film, serial tv, atau drama beberapa episode dikenal secara populer dengan sebutan *binge-watching* atau maraton film. Disebut sebagai maraton karena kegiatan ini dilakukan secara berturut-turut menonton beberapa episode drama/serial tv. Kegiatan maraton film dapat memberi efek positif ketika dilakukan secara tepat.

Dr. Ryan Tobiasz menyampaikan bahwa menonton acara kesukaan dapat membawa kelegaan sementara dari peningkatan stres yang terkait dengan isolasi di masa pandemi (The Chicago School, 2020). Stresor dapat berupa stres harian sekolah, pekerjaan, pengasuhan anak, isolasi diri, atau berada dalam jarak yang jauh dengan orang lain. *American Academy of Pediatrics* menganjurkan agar idealnya membatasi durasi menonton tv kurang dari 2 jam dalam sehari, namun data menunjukkan bahwa 35% remaja menonton tv setidaknya selama 3 jam atau lebih per harinya (Ramirez, Norman, Rosenberg, Kerr, Saelens, Durant, dan Sallis, 2011).

Di Amerika sendiri, pada sekitar tahun 2011-2015 istilah *binge-watching* mulai lebih dikenal (Pierce-Grove, 2017). Survei yang dilakukan tahun 2013 mengatakan bahwa (lebih dari) enam dari sepuluh (62%) masyarakat Amerika mengonfirmasi bahwa mereka pernah menonton beberapa episode dari satu acara tv pada satu waktu, yang disebut sebagai *binge-watching* (Starosta & Izydorczyk,

2020). Survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus pada tahun 2017 pada 699 masyarakat usia remaja menunjukkan sebanyak 42% memilih *binge-watching* dan hanya 16% yang memilih hanya menonton 1 episode, dan disebutkan pula bahwa sebanyak 58% masyarakat Amerika mengaku pernah menonton secara berlebihan (McCarriston, 2017).

Binge-watching ini tidak hanya terjadi di Amerika, namun juga terjadi di negara-negara lain salah satunya Indonesia. Hal ini dapat terjadi disebabkan akses internet yang semakin mudah, aplikasi menonton film yang bermacam-macam serta aktivitas ini mulai banyak digemari masyarakat Indonesia. Dilansir dari Indonesia.go.id bahwa secara umum penonton televisi di Indonesia meningkat 50% sepanjang tahun 2020 atau selama pandemi berlangsung (Husodo, 2021). Diberitakan oleh Nielsen Company Indonesia (2020) yang merupakan perusahaan riset dan analisis data global, sejak pemberlakuan kebijakan bekerja dari rumah dan PSBB, penikmat tayangan televisi mengalami peningkatan rata-rata 12% jika dibandingkan sebelum pemberlakuan kebijakan PSBB, dengan durasi menonton tv pun mengalami peningkatan menjadi sekitar 5 jam 46 menit.

Survei yang dilakukan oleh Kemenkominfo (2014) menemukan ada sekitar 98% yang terdiri atas anak-anak dan remaja yang mengetahui internet serta sebanyak 79,5% diantaranya merupakan pengguna aktif internet. Mengutip penelitian yang dilakukan oleh Griffiee (Libriani, Ruliana, & Yulianto, 2020) mengenai Netflix *binge-watching* maupun perilaku menonton tv, remaja cenderung melakukan *binge-watching* daripada orang dewasa. Dikutip dari Digital Information World (Malik, 2020) pada survei yang dilakukan pada 5200 pengguna internet usia remaja di atas 16 tahun menunjukkan sebanyak 33% konsumsi video dihabiskan melalui *platform* Netflix dan 31% pada Youtube. Dibandingkan dengan kelompok usia lain, usia 18-24 tahun secara khusus lebih banyak menonton video di internet (Vaterlaus, Spruance, Frantz, & Kruger, 2019).

Meningkatnya jumlah penonton televisi bukan tanpa alasan, namun dikarenakan tengah terjadi pandemi Covid-19 yang membuat masyarakat terbatas dalam melakukan aktivitas di luar rumah. Cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan, sepi, dan stres karena hanya beraktivitas di

rumah saja, menonton merupakan salah satu kegiatan yang dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan. Selain menonton televisi secara tradisional, kebiasaan masyarakat mulai beralih dengan menonton melalui tayangan berbasis *Video on Demand* (VoD) yang diakses melalui media yang tersambung internet.

Data yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa sampai kuartal II tahun 2020, pengguna internet di Indonesia bertumbuh menjadi 73,7% dari total populasi penduduk Indonesia (196,7 juta pengguna), dan sebagian besar menggunakan internet lebih dari 8 jam per hari, dan 49,3% diantaranya menonton tayangan video *online* (Rahayu, 2021). Survei lain yang dilakukan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia mencatat video daring menjadi akses hiburan terbesar dengan 49,3%, disusul *game* daring 16,5%, dan musik daring 15,3% (LIPI Press, 2021). Survei ini menggambarkan bahwa *video streaming* merupakan hiburan yang diakses paling besar.

Di Indonesia sendiri sudah banyak platform berbasis VoD atau *Video on Demand*. Pada tahun 2020, sedikitnya ada delapan penyedia platform berbasis *Video on Demand* yang meramaikan pasar Indonesia, diantaranya adalah *iFlix*, *Netflix*, *Vidio*, *GoPlay*, *Genflix*, *CatchPlay*, *VIU*, dan *Disney+ Hotstar* (LIPI Press, 2021). Dilansir dari cnnindonesia.com salah satu platform berbasis *Video on Demand*, *Netflix*, berhasil memperoleh 36,6 juta pengguna baru sepanjang 2020. Dan total ada sekitar 203,7 juta pelanggan layanan streaming berbayar tersebut hingga akhir tahun 2020 (CNN Indonesia, 2021). Mudah-mudahan penggunaan aplikasi-aplikasi berbasis *Video on Demand* serta bermacam-macam platform yang ada membuat masyarakat mulai beralih dari menonton televisi secara tradisional menjadi menonton film/drama/serial televisi melalui aplikasi-aplikasi berbasis *Video on Demand* tersebut.

Peningkatan jumlah pengguna layanan video berlangganan tersebut dapat memperlihatkan bahwa selama periode pandemi Covid-19, masyarakat gemar mengisi waktu luangnya dengan menonton film, serial televisi ataupun sejenisnya. Sejalan dengan Lemenager, Neissner, Koopmann, Reinhard, Georgiadou, Müller, Kiefer, dan Hillemacher (2021) yang mengungkapkan bahwa isolasi sosial kemungkinan telah mempengaruhi penggunaan internet pada banyak orang.

Penelitian yang dilakukan Zahara dan Irwansyah (2020) dengan pendekatan kualitatif menyatakan bahwa aktivitas *binge-watching* yang dilakukan semakin mengalami peningkatan sejak diberlakukannya kebijakan PSBB yang diterapkan di masa pandemi Covid-19 ini.

Kata '*binge*' sendiri bukan sesuatu yang baru, namun telah banyak kata yang digabungkan dengan kata ini. Makna *binge-watching* sendiri memiliki arti sebagai perilaku menonton beberapa episode dari serial tv dalam satu sesi secara berturut-turut (Flayelle, Maurage, & Billieux, 2017). Tidak jauh berbeda, Dandamudi dan Sathiyaseelan (2018) juga memiliki pendapat yang sama mengenai *binge-watching*, yakni suatu praktik menonton televisi dalam jangka waktu yang lama di mana penonton akan cenderung tidak hanya menonton satu tontonan namun menonton beberapa episode serial tv secara berurutan. Tidak hanya di luar negeri, *binge-watching* di Indonesia juga mengalami peningkatan, terlihat dari beberapa temuan lapangan yang disampaikan di atas.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Dixit, Marthoenis, Arafat, Sharma, dan Kar (2020) dengan sampel penelitian yang berasal dari India, Nepal, Bangladesh, dan Indonesia (total 548 orang) menunjukkan bahwa pola sebagian besar partisipan dalam menonton tv atau video daring sebelum pandemi termasuk sering namun untuk durasi relatif singkat (38,7%) dan rata-rata kegiatan *binge-watching* dihabiskan selama 1-3 jam (68,8%). Lain halnya di masa pandemi Covid-19 melanda, hasilnya menunjukkan peningkatan, partisipan menghabiskan kegiatan *binge-watching* dengan rata-rata selama 3-5 jam (17,3%) dan sebanyak 11,5% partisipan menonton lebih dari 5 jam (Dixit dkk., 2020). Durasi serial tv setiap episodenya berbeda, biasanya berkisar antara 30-45 menit. Biasanya satu serial tv terdiri atas 10-50 episode. Namun hal ini tidak baku, karena penentuan durasi dan jumlah episode bergantung dari pembuat serial tv tersebut

Menonton serial tv memang dapat menimbulkan dampak positif juga dampak negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Starosta dan Izydorczyk (2020) menyatakan bahwa perilaku *binge-watching* dapat menimbulkan gejala kecanduan, seperti kurangnya kontrol, memberikan efek kesehatan dan sosial yang negatif, perasaan bersalah, dan mengabaikan tugas-tugas yang ada. Dixit

dkk. (2020) pun mengungkapkan bahwa dampak negatif dari *binge-watching* menyebabkan pola tidur yang terganggu (39,1%), mengganggu dalam penyelesaian pekerjaan (32,3%) serta sebanyak 28,1% responden menyatakan bahwa *binge-watching* dapat menimbulkan konflik dengan orang lain.

Maraknya perilaku *binge-watching* ini dilakukan bukan tanpa alasan. Beberapa hal yang mendasari seseorang melakukan hal ini diantaranya untuk menghabiskan waktu dan menghindari kebosanan (52,6%), sebanyak 25% melakukannya guna menghilangkan rasa stres, 15,7% responden melakukannya untuk mengatasi kesepian yang dirasakannya, serta sebanyak 30,8% populasi menyatakan bahwa menonton tv/video daring untuk mendapatkan informasi terbaru (Dixit dkk., 2020). Survey tersebut menyatakan alasan terbesar *binge-watching* untuk menghindari kebosanan disusul dengan alasan mendapatkan informasi dan yang terendah adalah untuk mengatasi kesepian.

Hal tersebut dapat terjadi karena target sampel pada survey tersebut adalah kategori usia dewasa dengan rata-rata usia dalam penelitian tersebut 32 tahun. Penelitian Victor & Yang (2012) menunjukkan bahwa kesepian menunjukkan grafik distribusi berbentuk U, dengan individu yang berusia di bawah 25 tahun dan individu yang berusia di atas 65 tahun menunjukkan tingkat kesepian tertinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian biasanya menyerang individu lebih muda daripada individu yang berada pada usia dewasa. Persentase individu melakukan *binge-watching* dengan alasan kesepian dapat meningkat apabila dimungkinkan penelitian tersebut berfokus pada usia remaja yang rentan terhadap perasaan kesepian. Menurut Sun dan Chang (2021) seseorang dengan gejala depresi serta regulasi diri yang rendah cenderung mudah terlibat dalam perilaku *binge-watching*, ini dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif (seperti kesepian, rasa bosan, stress) yang dirasakan. Inilah manfaat yang dirasakan dari kegiatan menonton.

Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa salah satu alasan individu melakukan *binge-watching* adalah untuk mengurangi rasa kesepian. Perasaan ini merupakan emosi negatif yang dirasakan individu di masa pandemi Covid-19 ini. *Binge-watching* dilakukan untuk mengalihkan perhatian individu dari emosi

negatif yang mereka rasakan (Sun & Chang, 2021). Selain itu, *binge-watching* dapat pula menimbulkan hubungan parasosial. Interaksi parasosial adalah hubungan sepihak yang dibentuk individu dengan karakter dari televisi dan media lain, di mana hal ini dapat menimbulkan dampak negatif dan positif (Jarzyna, 2020). Meskipun interaksi parasosial tidak dapat menggantikan hubungan nyata, namun perilaku tersebut memiliki dampak positif untuk memenuhi kebutuhan sosial dan mengurangi rasa kesepian (Jarzyna, 2020). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa *binge-watching* disebabkan oleh beberapa faktor seperti rasa bosan, stres, keterlibatan sosial, kebiasaan yang akhirnya menimbulkan kecanduan, serta kesepian (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Perlman dan Peplau mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika kurangnya hubungan sosial seseorang dalam beberapa hal yang penting, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (De-Jong Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006). Sonderby dan Wagoner (2013) menyatakan bahwa perasaan kesepian disebabkan oleh reaksi seseorang terhadap situasi sosial dan merupakan konsekuensi dari perubahan dalam hubungan sosial yang diinginkan atau diharapkan. Meskipun selalu berkaitan dengan hubungan sosial, kesepian pada individu merupakan sebuah pengalaman subjektif bagi individu itu sendiri (De-Jong Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006).

Hal di atas menunjukkan bahwa kesepian merupakan penilaian subjektif individu, di mana tidak selamanya ketika individu sendirian dirinya akan merasa kesepian dan ketika berada di keramaian individu tidak merasa kesepian. Namun kesepian dapat terjadi ketika individu menghadapi situasi yang bertentangan di mana jumlah hubungan yang ada sedikit dari yang diinginkan juga kedekatan yang diharapkan belum dapat tercipta (Cosan, 2014; Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006; Sonderby & Wagoner, 2013, dalam Sagita & Hermawan, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa masa pandemi memungkinkan perasaan kesepian muncul karena keterbatasan sosial untuk bertemu dengan orang yang dirindukan.

Rasa kesepian bersifat subjektif, sehingga perasaan terisolasi karena kesepian dapat dirasakan oleh siapapun, tidak terkecuali dirasakan remaja. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Loades, Chatbum, Higson-

Sweeney, Reynolds, Shafran, Brigden, Linney, McManus, Browick, dan Crawley (2020) bahwa walaupun isolasi sosial tidak selalu diidentikkan dengan kesepian, namun dalam konteks pandemi Covid-19 menunjukkan adanya lebih dari sepertiga remaja memiliki tingkat kesepian pada kategori yang tinggi dan hampir setengah dari usia 18-24 tahun mengalami kesepian selama masa *lockdown*. Penelitian yang dilakukan oleh Sagita dan Hermawan (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 43% remaja dengan jumlah partisipan penelitian sebanyak 230 orang berada pada kategori kesepian yang cukup tinggi.

Berkurangnya interaksi dengan teman maupun kerabat selama masa pandemi Covid-19 diduga dapat menyebabkan rasa kesepian pada individu. Pemaparan-pemaparan yang telah dijelaskan dapat ditarik sebuah kesimpulan, bahwa diduga salah satu penyebab *binge-watching* adalah karena faktor kesepian. *Binge-watching* menjadi salah satu coping/pelarian bagi individu yang merasa kurang bisa berinteraksi secara sosial serta aktivitas ini diduga sebagai cara untuk mengatasi rasa kesepian individu di masa pandemi. Penelitian yang dilakukan Panda dan Pandey (2017) menunjukkan bahwa interaksi sosial, melarikan diri dari kenyataan, kemudahan mengakses konten tv dan pengaruh iklan memotivasi individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk *binge-watching*. Hal tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wheeler (2015) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kesepian dengan *binge-watching* ($r(184) = 0,18, p = ,02$) yang berarti bahwa semakin tinggi skor kesepian responden dalam penelitian tersebut, maka semakin sering pula mereka melakukan *binge-watching* atau menonton serial tv secara berlebihan. Hasil sejalan juga ditemukan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Sung, Kang, dan Lee pada tahun 2015 yang dilakukan pada partisipan berusia 18 sampai 29 tahun dengan melibatkan 316 orang partisipan menyatakan bahwa depresi, kesepian, dan kurangnya pengendalian diri memiliki keterkaitan dengan perilaku *binge-watching* (Tefertiller & Maxwell, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Dixit (2020) dengan melibatkan 548 responden penelitian melaporkan bahwa salah satu alasan para responden dalam

penelitian tersebut melakukan *binge-watching* adalah untuk mengatasi perasaan kesepiannya selama masa pandemi Covid-19. Penelitian lainnya yang mendukung dengan hasil yang sejalan dilakukan oleh Sun dan Chang (2021) yang melibatkan 1488 responden penelitian, temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *binge-watching* dengan depresi, kecemasan interaksi sosial, dan kesepian.

Beberapa penelitian di atas menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan *binge-watching*. Terdapat perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tefertiller dan Maxwell (2018) pada 215 responden penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *binge-watching* dengan *unhealthy emotional traits*, seperti depresi, kesepian, dan kontrol diri yang rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ahmed (2017) dengan melibatkan 260 orang partisipan dengan rentang usia 18-48 tahun, penelitian ini menunjukkan hasil yang sama, yakni tidak adanya hubungan positif yang signifikan antara *binge-watching* dengan kesepian.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, asumsi yang telah dikemukakan serta masih jarang penelitian dengan variabel tersebut dilakukan sebelumnya di Indonesia, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut adakah hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* selama pandemi Covid-19. Beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa penelitian mengenai kesepian dan *binge-watching* memiliki hasil yang beragam, dari yang memiliki hubungan yang signifikan bahkan ada pula hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara 2 variabel tersebut. Maka dari itu, urgensi dari penelitian ini adalah untuk memperkuat hasil penelitian sebelumnya dengan konteks masa Pandemi Covid-19 yang sedang terjadi saat ini. Penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Hubungan antara Kesepian dan *Binge-Watching* pada Remaja Akhir di Masa Pandemi Covid-19”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka untuk dapat fokus terhadap fenomena yang diteliti, penelitian ini difokuskan pada pembahasan mengenai hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* khususnya pada usia remaja akhir di masa pandemi Covid-19 di wilayah Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada subbab latar belakang tersebut, maka penelitian ini memiliki fokus untuk memahami adakah hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19 khususnya di wilayah Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran pada bidang

psikologi supaya dapat menjadi bahan referensi, terutama terkait kesepian dan *binge-watching* pada remaja akhir di masa yang akan datang.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Penelitian Berikutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bahan referensi bagi penelitian yang akan datang, khususnya terkait dengan kesepian dan *binge-watching* pada remaja akhir.

1.6.2.2. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat umum dan khususnya bagi penggemar serial tv mengenai gambaran psikologis hubungan antara kesepian dengan *binge-watching* serta dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran supaya dapat dengan bijak mengatasi rasa kesepian melalui menonton serial tv di masa pandemi Covid-19.

