

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 telah mengubah semua tatanan kehidupan manusia. Akibat pandemi Covid-19 yang berlangsung, aktivitas ekonomi melemah. Berbagai kegiatan ekonomi, mulai dari pariwisata hingga perdagangan terpaksa harus ditutup sementara. Perubahan kebijakan juga terjadi pada dunia pendidikan yaitu kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Hal ini untuk mendukung penerapan regulasi *social distancing* yang disebut PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar oleh pemerintah sebagai langkah untuk menekan angka penyebaran virus Covid-19. Masyarakat menjalani isolasi mandiri di rumah, akibatnya sumber hiburan ditutup serta interaksi sosial menjadi terbatas selama pandemi. Masyarakat berusaha menyesuaikan diri mereka dengan mencari hiburan yang dapat dilakukan di dalam rumah, salah satunya dengan menghabiskan waktunya di rumah untuk menonton beberapa episode sekaligus atau dikenal dengan istilah *binge-watching* (Dixit dkk., 2020).

The Oxford English Dictionary [OED] mendefinisikan *Binge-watching* sebagai praktik menonton beberapa episode program televisi secara berurutan, biasanya melalui DVD atau *streaming digital*" (OED 2014). Biasanya pelaku *binge-watching* akan meluangkan banyak waktu untuk menonton serial atau acara televisi secara sekaligus (Zimmer, 2013). Menurut Flayelle (2019) ialah sebagai perilaku menonton lebih dari satu episode rangkaian serial video yang sama dalam satu waktu atau satu kali duduk dengan waktu dan kecepatan yang dapat ditentukan sendiri. *Binge-watching* sendiri mengacu pada perilaku menonton beberapa episode serial TV atau program secara berurutan. (Sun & Chang, 2021). *Binge-watching* diartikan sebagai konsumsi setidaknya dua episode lengkap dari serial TV fiksi yang sama secara berurutan (Castro dkk., 2021).

Menurut Merikivi dkk. (2020) ditemukan bahwa pengendalian *binge-watching* mempunyai dua atribut dasar yaitu otoritas pribadi dan kontinuitas.

Otoritas pribadi menekankan pada tingkat penguasaan media, yang sepenuhnya ditentukan oleh individu. Hal ini diartikan sebagai perilaku menonton lebih dari satu episode rangkaian serial video yang sama dalam satu waktu atau satu kali duduk dengan waktu dan kecepatan yang dapat ditentukan sendiri. Sehingga berbeda dengan menonton serial televisi atau program sesuai jadwal tayangnya.

Hasil survei Populix (2020) menemukan bahwa, 52% responden mengaku sebagai tipe penonton *binge-watching* suatu konten. Survei Netflix menunjukkan bahwa 48,6% responden dewasa, berusia 18 tahun ke atas, melakukan streaming acara TV setidaknya sekali seminggu. Di antara mereka, 61% melaporkan bahwa mereka secara teratur menonton dua hingga tiga episode acara TV berturut-turut (Ribeiro, 2020). Dilansir dari berita CNN Indonesia pada Kamis, 21 Januari 2021, Netflix telah berhasil menarik 200 juta pengguna. Netflix mencatat 8,51 juta pelanggan baru. Netflix berhasil menarik 36,6 juta pengguna baru di tahun 2020. Sebuah studi deskriptif desain *cross-sectional* dilakukan untuk empat negara Asia Tenggara (Bangladesh, India, Indonesia, dan Nepal). Hasil penelitian menunjukkan selama masa *lockdown* akibat dari pandemi Covid-19, 73,7% partisipan setuju dengan peningkatan *binge-watching* yang signifikan, dan rata-rata waktu *binge-watching* 3-5 jam meningkat (17,3%) serta <5 jam (11,5%). (Dixit dkk., 2020).

Gamayanti (dalam Jawapost.com, 2020) mengatakan bahwa, pandemi berdampak pada masyarakat, mulai dari kecemasan karena takut tertular virus, terpengaruh ekonomi, sulit beradaptasi dengan pola hidup baru, hingga merasa kesepian. Dilansir dari Antaranews.com pada Jumat, 1 Mei 2020. Sebanyak 64,3% dari 1.522 masyarakat Indonesia yang dilakukan pemeriksaan mandiri oleh Persatuan Dokter Spesialis Psikologi Indonesia (PDSKJI) teridentifikasi menderita gejala depresi dan cemas akibat pandemi Covid-19. Sebagian besar responden berasal dari Provinsi Jawa Barat 23,4%, Provinsi DKI Jakarta 16,9%, Provinsi Jawa Tengah 15,5% dan Provinsi Jawa Timur 12,8%. *Mental Health Foundation* (dalam Republika.co.id, 2020) menemukan bahwa satu dari empat siswa menderita kesepian. Melly Latifah, Doktor bidang psikologi dari IPB menyatakan, penyebaran kesepian ini disebabkan terbatasnya

interaksi sosial dalam sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ). Jika mengeneralisir dari penelitian yang dilakukan terhadap 162.493 pelajar di Kota Bogor, terdapat sekitar 40.000 pelajar di Kota Bogor mengalami gejala stres dan kejenuhan akibat pandemi.

Menurut Gierveld (1987), kesepian adalah kondisi yang diakibatkan oleh kurangnya kualitas dari sebuah hubungan. Kesepian dianggap sebagai ekspresi emosi negatif dari hilangnya sebuah hubungan, dan itu terjadi pada orang-orang dari segala usia (Gierveld & Van Tilburg, 2006). Kesepian muncul ketika ada ketidaksesuaian antara jumlah dan kualitas hubungan yang kita miliki dan yang kita inginkan (Perlmán & Peplau, 1982). Menurut de Jong Gierveld & Tesch-Römer (2012), kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan individu yang muncul dari penilaian subjektif tentang tingkat kepuasan dengan hubungan sosial yang sebenarnya. Menurut Copel, 1988 (dalam Huang dkk., 2010), kesepian didefinisikan sebagai keadaan emosional di mana seseorang menyadari perasaan terpisah dari orang lain, termasuk kurang atau masalah dengan hubungan sosial, dan pelabelan diri, keluhan, ketidakmampuan untuk membuat keputusan, dan fokus pada kelemahan pada diri sendiri atau orang lain. Kesepian adalah pengalaman universal manusia yang diakui sejak awal waktu, namun itu unik untuk setiap individu. Kesepian dapat menyebabkan depresi dan harga diri yang rendah (Huang dkk., 2010).

Sung dkk. (dalam sciencedaily.com, 2015), hasil survei yang dilakukan pada 316 orang berusia 18 hingga 29 tahun. Ditemukan bahwa semakin kesepian dan tertekan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk melakukan *binge-watching*, mereka menggunakan kegiatan ini untuk menjauh dari perasaan negatif seperti kesepian. MarketCast Study (2013), menunjukkan bahwa orang cenderung melakukan *binge-watching* sendirian saat kesepian, dan lebih dari 70% dari mereka kehilangan kendali dalam hal berapa banyak episode yang benar-benar mereka tonton dalam satu sesi. Penelitian yang dilakukan oleh Starosta dkk. (2019) menyiratkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *binge-watching* dan motivasi untuk menghadapi kesepian, sehingga serial TV atau karakter-karakter tertentu menjadi teman pemirsa dalam kesendirian serta menunjukkan bahwa motivasi

untuk melarikan diri dari permasalahan hidup sehari-hari dan mengatasi kesepian adalah karakteristik paling khas dari individu yang melakukan *binge-watching*. Hasil yang diperoleh oleh Wheeler (2015) juga menunjukkan adanya hubungan positif signifikan yang menekankan bahwa individu yang melakukan *binge-watching* lebih cenderung menampilkan gejala depresi, kesepian, dan kecemasan.

Penting juga untuk disebutkan bahwa kebanyakan orang melakukan *binge-watching* dalam kesendirian, hal ini dapat dikondisikan oleh ciri-ciri kepribadian tertentu. Sementara *binge-watching* yang berlebihan dapat menyebabkan pengurangan diri dan kesepian (J. A. Starosta & Izydorczyk, 2020). Motivasi yang mendorong *binge-watching* yang bermasalah adalah dorongan untuk melarikan diri dari kenyataan yang dapat menyebabkan kesepian, kebiasaan, atau menghabiskan waktu (J. A. Starosta & Izydorczyk, 2020). Berbeda dari hasil penelitian lain, sebaliknya penelitian yang dilakukan oleh Tefertiller & Maxwell (2018), belum menemukan hubungan apa pun antara pengendalian diri, depresi, kesepian, dan *binge-watching*. Hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kesepian tidak diragukan lagi memerlukan penelitian lebih lanjut, karena hasil penelitian saat ini belum konsisten dan belum mengungkapkan kecenderungan yang jelas. Masih terlalu sedikit penelitian tentang topik tersebut untuk menarik kesimpulan eksplisit tentang sifat hubungan tersebut dan arah kausalitas antara *binge-watching* dan masalah kesepian.

Berdasarkan penjelesaian dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19”. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, maka permasalahan yang dapat teridentifikasi yaitu:

- 1.2.1. Pandemi Covid-19 berdampak pada tingkat kesepian masyarakat Indonesia, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya gangguan mood, kecemasan atau perubahan suasana hati.
- 1.2.2. Selama pandemi Covid-19 perilaku *binge-watching* meningkat, karena terbatasnya ruang untuk melakukan kegiatan akibat pembatasan sosial yang dilakukan selama pandemi.
- 1.2.3. Hasil penelitian antara perilaku *binge-watching* dan kesepian saat ini belum konsisten dan belum menunjukkan kecenderungan yang jelas.
- 1.2.4. Belum diketahui hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 di Indonesia.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini akan difokuskan pada hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah yang sudah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal selama masa pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan bagi pembaca dan memberikan kontribusi positif pada bidang ilmu psikologi mengenai hubungan antara perilaku binge-watching dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 yang penelitiannya masih kurang di Indonesia.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan perilaku *binge-watching* dengan kesepian pada dewasa awal.

1.6.2.2. Bagi Masyarakat umum

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dalam memahami perilaku *binge-watching* dan kesepian. Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi agar tetap memiliki kontrol yang baik terhadap perilaku *binge-watching* sebagai upaya untuk menghindari kesepian di masa pademi ini.

