

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KEPERIBADIAN *NEUROTICISM*
DENGAN *BINGE WATCHING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNISSULA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

LILIK RAHMAWATI

(30702000111)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DAN KEPERIBADIAN
NEUROTICISM DENGAN BINGE WATCHING PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Lilik Rahmawati

30702000111

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi

22 Mei 2024

Semarang, 22 Mei 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si



HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kesepian dan Kepribadian Neuroticism
dengan Binge Watching Pada Mahasiswa Psikologi UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Lilik Rahmawati

30702000111

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 29 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Abdurrohman, S.Psi, M.Si
3. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA




Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya Lilik Rahmawati dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut

Semarang, 20 Mei 2024


Lilik Rahmawati

30702000111



MOTTO

“... Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Q.S. Al-Baqarah: 216)

“... Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“... Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman...”

(Q.S. Ali Imran: 139)

“If you can dream it, you can do it. “

- Walt Disney

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Wa Syukurillah, puji syukur kepada Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya yang telah memudahkan segala urusan, maha pemberi petunjuk dan penyayang. Dengan rendah hati dan rasa syukur kupersembahkan karya kecil ini kepada-Nya. Segala puji bagi Allah atas semua kemudahan dan kelancaran yang diberikan pada setiap rencana dan perjalanan yang telah aku lalui.

Ibu dan Bapak yang kucintai, Suwanto dan Suminah, kasih sayang dan doa kalian merupakan anugerah terbesar dalam hidupku. Terima kasih banyak atas semua dukungan, bantuan, semangat, kebahagiaan dan pengorbanan yang diberikan. Hanya rasa syukur yang mampu menggambarkan keberuntungan lahir dari dua insan terhebat ini.

Kaka-kakaku, Sunarti, Sri Nuryanti, Sri Widarti dan Puji Sutrisno serta keponakanku Rifan, Rio, Rafif, Rasyaqul yang selalu menyempurnakan perjalananku dengan pelajaran tak terlupakan. Terima kasih telah menjadi penyemangat terbaik, yang tak pernah lelah untuk selalu mendoakanku, aku bersyukur atas hari-hari yang kujalani ditengah kalian.

Dosen pembimbingku Ibu Ratna Supradewi, S.Psi, Msi, Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, memberikan motivasi terbaik, serta telah membantuku sampai di titik ini. Terima kasih semoga tercurah ridho-Nya serta kebaikan kepada ibu.

Almamater Tercinta yang telah membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga serta para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kata sempurna seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini tentu penulis mengalami banyak kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantua, bimbingan, arahan serta motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si, Psi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si selaku dosen wali di Fakultas Psikologi yang memberikan bimbingan, nasehat, arahan dan motivasi selama proses perkuliahan di UNISSULA.
4. Terimakasih kepada Subjek yaitu mahasiswa Psikologi Unissula yang telah membantu dan berpartisipasi penuh dalam penelitian ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
6. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan ibu penulis Suwarto dan Suminah yang sangat penulis sayangi, yang selalu memberikan yang terbaik dalam hidup penulis, terima kasih

untuk selalu percaya, mengerti, menyemangati, mendukung serta menyayangi penulis di setiap keadaan penulis. Serta terima kasih atas doa-doa terbaiknya untuk penulis hingga sampai detik ini.

8. Kakaku-kakak penulis, Sunarti, Sri Nuryanti, Sri Widarti dan Puji Sutrisno, terkhusus untuk kakak penulis Sunarti yang telah membiayai penuh kuliah penulis hingga detik ini. Terima kasih untuk tidak pernah berhenti memberikan do'a, nasehat, semangat, serta sudah selalu mengusahakan di setiap keinginan serta kebutuhan penulis.
9. Keponakan-keponakan penulis, Rif'an, Rio, Rafif, Rasyaql, terima kasih telah menjadi penyemangatku saat penulis lelah.
10. Teman-teman penulis di kampus Tata, Intan, Laya, Itsna, Desyi, Mila, Lutfi. Teman-teman dirumah dan temain mainku Tasya, Yanti, Ariani, baby Arsyah, Ifa, Winda yang sudah penulis anggap seperti keluarga sendiri, terima kasih karena selalu ada untuk penulis, terima kasih telah menghibur penulis dengan lelucon random, terima kasih sudah selalu mengajakku main. Terima kasih untuk dukungan serta bantuannya selama ini.
11. Penulis Lilik Rahmawati terima kasih telah bertahan sejauh ini, terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah serta selalu menikmati setiap proses yang dapat terbilang tidak mudah. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan diri sendiri, terima kasih telah bertanggungjawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Berbahagialah selalu Lilik dimanapun kamu berada, apapun kurang dan lebihnya dirimu jangan lupa untuk selalu merayakan diri sendiri. Tetap semangat untuk menjalani hal-hal indah kedepannya.

Semarang, 20 Mei 2024

Penulis,

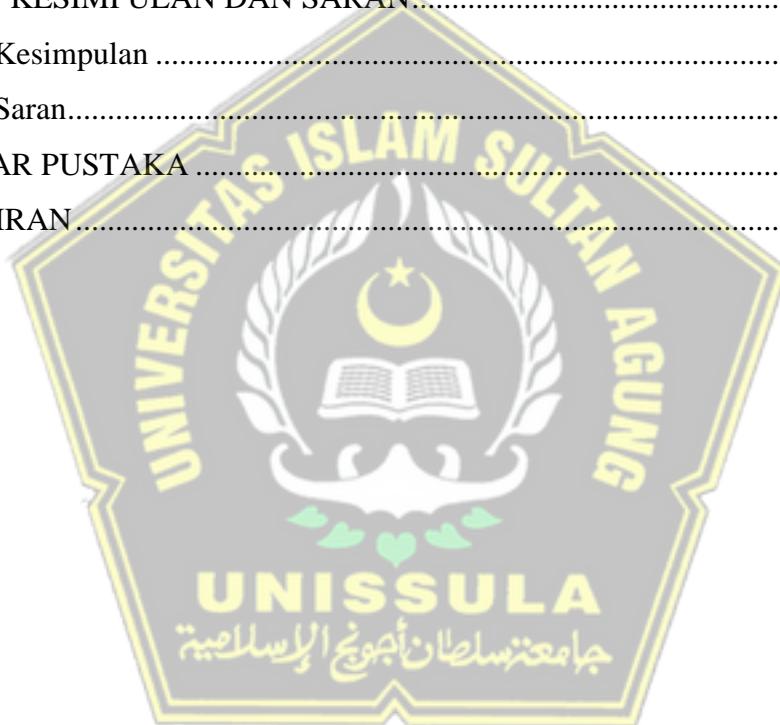
Lilik Rahmawati

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. <i>Binge Watching</i>	12
1. Pengertian <i>Binge Watching</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Binge Watching</i>	13
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Binge Watching</i>	15
4. Dampak <i>Binge Watching</i>	18
B. Kesepian.....	21
1. Pengertian Kesepian	21
2. Aspek-aspek Kesepian.....	22
3. Jenis-jenis Kesepian	23
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesepian.....	24
C. Kepribadian <i>Neuroticism</i>	25
1. Pengertian kepribadian	25

2.	Pengertian Kepribadian <i>Neuroticism</i>	26
3.	Aspek-aspek Kepribadian <i>Neuroticism</i>	27
D.	Hubungan antara Kesepian dan Kepribadian <i>Neuroticism</i> dengan <i>Binge Watching</i> pada Mahasiswa	30
E.	Hipotesis.....	31
BAB III.....		32
METODE PENELITIAN.....		32
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B.	Definisi Operasional.....	32
1.	<i>Binge watching</i>	32
2.	Kesepian	33
3.	Kepribadian <i>Neuroticism</i>	33
C.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	34
1.	Populasi	34
2.	Sampel.....	34
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
D.	Metode Pengumpulan Data.....	35
1.	Skala <i>Binge Watching</i>	35
2.	Skala Kesepian	36
3.	Kepribadian <i>Neuroticism</i>	37
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	38
1.	Validitas.....	38
2.	Uji Daya Beda Aitem	38
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	39
4.	Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	40
1.	Orientasi Kacah Penelitian	40
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	41
B.	Pelaksanaan Penelitian	49
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	50

1. Uji Asumsi.....	50
2. Uji Hipotesis.....	51
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	53
1. Deskripsi Data <i>Binge Watching</i>	53
2. Deskripsi Data Kesepian	54
3. Deskripsi Data Kepribadian <i>Neuroticism</i>	55
E. Pembahasan.....	56
F. Kelemahan penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Sampel	34
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Binge Watching</i>	36
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kesepian	37
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Kepribadian <i>Neuroticism</i>	37
Tabel 5. Aitem Skala <i>Binge Watching</i>	43
Tabel 6. Aitem Skala Kesepian	43
Tabel 7. Aitem Skala Kepribadian <i>Neuroticismn</i>	44
Tabel 8. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Binge Watching</i> ...	46
Tabel 9. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesepian	47
Tabel 10. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepribadian <i>Neuroticism</i>	48
Tabel 11. Nomor Aitem Baru Skala <i>Binge Watching</i>	48
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesepian.....	49
Tabel 13. Nomor Aitem Baru Skala Kepribadian <i>Neuroticism</i>	49
Tabel 14. Uji Normalitas	50
Tabel 15. Uji Normalitas menggunakan Nilai Residual	51
Tabel 16. Norma Kategori.....	53
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala <i>Binge Watching</i>	54
Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek <i>Binge watching</i>	54
Tabel 19. Deskripsi Skor Kesepian	55
Tabel 20. Deskripsi Skor Kesepian	55
Tabel 21. Deskripsi Skor Kepribadian <i>Neuroticism</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala <i>Binge Watching</i>	54
Gambar 2. Norma Kategori Skala Kesepian.....	55
Gambar 3. Norma Kategori Skala Kepribadian <i>Neuroticism</i>	56



HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KEPERIBADIAN *NEUROTICISM* DENGAN *BINGE WATCHING* PADA MAHASISWA

Lilik Rahmawati
Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si, Psi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: Lilikrahma@std.unissula.ac.id
Ratnavina4@gmail.com

ABSTRAK

Binge Watching merupakan fenomena yang banyak ditemui di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Psikologi dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu skala *binge watching* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.936, skala kesepian dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.842 dan kala kepribadian *neuroticism* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.875. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji regresi berganda diperoleh skor $R = 0.860$ dan $F_{hitung} = 103.407$ dengan taraf signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Uji korelasi parsial antara kesepian dengan *binge watching* diperoleh skor $r_{xy} = 0.481$ dengan signifikansi 0.01 ($p < 0.05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *binge watching*. Uji korelasi parsial antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* diperoleh skor $r_{xy} = 0.796$ dengan signifikansi 0.001 ($p < 0.05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Hasil menunjukkan bahwa kesepian dan kepribadian *neuroticism* berperan positif terhadap *binge watching* dengan kontribusi sebesar 73.9%.

Kata Kunci: kesepian, kepribadian *neuroticism*, *binge watching*

**THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS AND NEUROTICISM
PERSONALITY WITH BINGE WATCHING IN STUDENT**

Lilik Rahmawati
Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si, Psi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: Lilikrahma@std.unissula.ac.id
Ratnavina4@gmail.com

ABSTRACT

Binge watching is a popular phenomenon among society. This study aims to examine the role of loneliness and neuroticism personality with binge watching. The population used in this research were student college from the Faculty of Psychology with a sample were 76 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This research uses three measuring instruments, namely a loneliness scale with reability coefficient is 0.936, a neuroticism personality scale with reability coefficient is 0.842, and binge watching scale with reability coefficient is 0.875. The data were analyzed using multiple regression test analysis and partial correlation. The results of multiple regression test obtained a score of $R = 0.860$ and $F_{count} = 103.407$ with a significance level is 0.001 ($p < 0.05$). this shows that threere is a significant relationship between loneliness and neuroticism personality with binge watching. The partial correlation test between loneliness and binge watching obtained a score of $r_{xy} = 0.481$ with a significance level is 0.001 ($p < 0.05$) meaning that there is significant relationship between loneliness and binge watching. The partial correlation test between neuroticism personality and binge watching obtained a score of $f_{xy} = 0.796$ with a significance level is 0.001 ($p < 0.05$) meaning that there is significant relationship between neuroticism personality and binge watching. The result showed that loneliness and neuroticism personality positively impacts binge watching, with a contribution 73.9%.

Keywords: *loneliness, neuroticism personality, binge watching*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menonton film menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi kebanyakan orang, bahkan ada yang menjadikan kegiatan ini sebuah hobi. Menonton film dapat menjadi kebahagiaan tersendiri bagi sebagian orang karena menganggap kegiatan ini dapat melepas penat, sebagai hiburan, atau hanya untuk mengisi waktu luang ketika bosan maupun saat akhir pekan. Menonton film dapat menjadi hiburan bagi orang yang menikmatinya karena akan ada tawa serta emosi positif yang dianggap mampu melepas atau mengurangi stres, menenangkan pikiran bagi penontonnya serta dapat dijadikan sarana dalam mencari ilmu pengetahuan (Angie et al., 2023).

Menonton film termasuk salah satu dalam proses belajar yang memakai gambaran secara kognitif dari tindakan yang ada didalamnya, banyak orang belajar atau mengambil makna dari cerita yang ditonton untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Angie et al., 2023). Sebagian orang juga menganggap film sebagai tempat untuk menambah wawasan atau ilmu pengetahuan yang dapat dipakai untuk menghasilkan sesuatu yang baru didalam hidupnya (Angie et al., 2023). Apalagi di era yang serba internet ini semakin memudahkan seseorang yang menyukai film karena dapat menonton tayangan yang diinginkan dimanapun dan kapanpun dengan mudah. Menurut survei yang dilakukan Indah dan Poppy pada tahun 2018 menyatakan bahwa, di Indonesia penggunaan internet untuk menonton film/video mencapai 45,3 % (APJII, 2019).

Penonton di era sekarang tidak hanya terpaku dengan jadwal televisi untuk menunggu setiap episodenya. Sekarang sudah banyak aplikasi atau wadah khusus untuk menonton film seperti *Netflix*, *Wetv*, *Disney+Hotstar*, *Youtube*, *Viu*, *Iflix*, *MAXstream* dan lain-lain. Platform tersebut juga menyediakan berbagai macam pilihan tayangan film yang menarik bagi penontonnya. Namun dengan adanya kondisi tersebut justru menjadikan beberapa orang melakukan marathon dalam menonton film atau menonton banyak episode dalam satu waktu. Kondisi

menonton film lebih dari satu episode dalam satu waktu ini biasa disebut *binge watching*.

Binge watching merupakan suatu kondisi dimana seseorang menghabiskan waktu untuk menonton televisi, drama atau film lebih dari tiga episode dalam satu waktu yang memiliki durasi sekitar satu jam tiap episodenya, atau seseorang yang menonton film atau drama selama dua sampai empat jam dalam satu waktu atau sesi (Steiner, E., & Xu, 2020). Menurut Merikivi & Zang (Ruliana et al., 2020) *Binge watching* merupakan kegiatan menonton televisi, drama atau film lebih dari dua episode dalam satu waktu atau dalam sekali tontonan.

Kegiatan *binge watching* dilakukan seseorang karena merasa penasaran dengan kelanjutan cerita dari film atau drama yang ditonton. Selain itu, rasa penasaran yang dirasakan individu juga didukung dengan mudahnya akses film atau drama yang disediakan oleh platform penyedia layanan tersebut. Saat ini penonton banyak yang beralih dari tv tradisional ke *Netflix*, *Wetv*, *Disney+Hotstar*, *Youtube*, *Viu*, *Iflix*, *MAXstream* dan lain-lain, karena menganggap lebih fleksibel serta dapat mengatur jadwal tontonan sesuai dengan keinginannya. Bahkan semenjak 2010 terjadi peningkatan *streaming video* hampir ME30% menggunakan aplikasi seperti *Netflix*, *Wetv*, *Disney+Hotstar*, *Youtube*, *Viu*, *Iflix*, *MAXstream* dan mengalami penurunan pada tontonan tv tradisional maupun berbayar hingga mencapai 10 % (Stenovet, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa individu lebih tertarik menggunakan video streaming daripada tayangan tv tradisional maupun berbayar.

Perilaku *binge watching* atau marathon menonton film mulai mendapatkan popularitas sebagai hasil dari pengembangan layanan *video on-demand* (VOD). VOD adalah layanan *streaming* video atau film berbayar maupun non berbayar, dimana penggunaanya dapat memilih sendiri tontonan sesuai dengan keinginannya. Layanan ini dianggap memudahkan pengguna dalam memilih video atau film yang akan ditonton karena pengguna dapat mengontrolnya sendiri dalam memilih program film ataupun video yang akan dinikmati. Layanan

ini tersedia pada platform seperti *Netflix, Wew, Disney+Hotstar, Youtube, Viu, Iflix, MAXstream* (Ruliana et al., 2020).

Binge watching dianggap sebagai fenomena baru yang mana penontonnya dapat melakukan tontonan kapan saja, namun bukan di televisi. Kegiatan *binge watching* ini juga dianggap dapat menunjukkan kesenangan yang akhirnya menjadikan seseorang kehilangan kendali karena merasa sudah hanyut dalam cerita didalamnya (Ruliana et al., 2020). Jika hal ini terjadi terus-menerus maka akan menyebabkan kecanduan yang akan berpengaruh buruk terhadap kehidupan sehari-hari. Menurut survei yang telah dilakukan oleh Belinda dan Rebekah, menunjukkan fakta bahwa Indonesia masuk kedalam kategori negara dengan tontonan drama atau film tersering hingga mencapai 31%, yang kemudian diikuti oleh Saudi Arabia sebesar 22%, India sebesar 18%, China sebesar 16%, serta Mexico sebesar 12% (Angie et al., 2023).

Hongjin (2018) mengatakan bahwa terdapat lima faktor motivasi kenapa seseorang melakukan kegiatan *binge watching*, yakni (1) *Efficiency* (kepraktisan untuk menonton atau menikmati media), (2) *Enjoyment* (kesenangan), (3) *Recommendation from others* (menghindari untuk melihat tontonan yang kurang penting), (4) *Perceived control* (adanya harapan untuk mempunyai kendali dalam menggunakan media), (5) *Fandom* (keinginan menonton karena karakter pemain yang ada didalam cerita). Selain itu, menurut Hismayanti et al., (2022) faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *binge watching* yaitu untuk mengatasi kesepian, depresi, sebagai bentuk relaksasi, bentuk pelarian dari permasalahan yang dihadapi, serta kebutuhan akan sosialisasi.

Menonton film banyak digemari seseorang bahkan sampai melakukan *binge watching*. Menonton merupakan salah satu hiburan yang mudah dilakukan, makanya tidak heran jika kegiatan menonton ini banyak dinikmati dari berbagai kalangan terutama bagi remaja. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa psikologi unissula, dimana banyak mahasiswa yang gemar menonton film, bahkan sampai marathonan pada saat menonton atau melakukan *binge watching*. Pembahasan terkait dunia per filman banyak dibahas dimana-mana, bahkan saat aktivitas

perkuliahan didalam kelas sekalipun. Bahkan banyak yang saling memberikan rekomendasi film-film terbaru atau terbaik yang akan ditonton nantinya.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa psikologi unissula yang suka marathon dalam menonton film atau melakukan kegiatan *binge watching*, salah satu mahasiswa berinisial I usia 22 tahun mengungkapkan bahwa:

“aku suka banget nonton series terutama drakor, terus biasanya aku kalau nonton engga suka yang on going soalnya ga sabar nunggu episode selanjutnya. Jadi aku kalau nonton tu lebih seneng yang udah selesai apa kalo engga yang udah episode terakhir atau mau tamat gitu filmnya. Soalnya aku kalo nonton bisa sampai seharian bahkan sampai ga tidur. Aku tu tipe orang yang kalau nonton film ya harus dari akunya sendiri yang nyelesaiin, jadi misal nonton di televisi buat ngikutin jadwalnya tu ga cocok, makanya lebih suka nonton di netflix, we tv apa di iflix gitu. Soalnya kan aku biasanya nyari-nyari film yang mau ku tonton buat ngisi kehabutan apalagi di kost sering kesepian soalnya gada temen buat ngobrol, terus biasanya aku nonton tu buat ngalihin kalau lagi sedih, banyak pikiran, stres, apa pas lagi berantem sama pacarku soalnya kalau lagi berantem tu bawaannya pengen marah-marah terus. Pokonya aku itu kalau lagi ga mood, kondisi emosionalku bener-bener lagi ga baik-baik aja ya pelarianku ke nonton film. Tapi ya gitu kalau udah nonton suka keterusan”.

Subjek II inisial M usia 20 tahun mengungkapkan bahwa:

“aku biasanya suka nonton film di netflix, nah biasanya kalau udah nonton tu suka ga inget waktu kaya ga sadar aja tiba-tiba udah malem apa udah pagi lagi gitu. Pokonya kalau udah nonton itu bawaannya pengen nonton terus, penasaran sama cerita-cerita selanjutnya terus bawaannya sayang kalau udahan nontonnya. Palingan biasanya aku udahan kalau ngerasa udah capek apa ngantuk gitu, dan nanti ya dilanjut lagi cerita selanjutnya kaya gimana, pokonya tu bener-bener yang ngebut pengen cepet-cepet nyelesakan ceritanya gimana karena kan masi penasaran. Biasanya kalau film yang ku tonton udah selesai aku ada jeda beberapa hari sambil nyari-nyari lagi film yang menurutku cocok. Biasanya aku nyari-nyari gini pas lagi gabut, kaya males aja mau ngapai-ngapain terus aku juga sering sendirian kan jadi ngerasa sepi, jadinya yaudah aku gunain waktuku buat nonton film. Tapi jeleknya aku kalau udah nonton ya suka ga inget waktu. Bahkan dulu pernah waktu di rumah ada acara, aku sampai ga sadar kalau

kondisi rumah tu ramai banyak saudara, dan posisinya aku lagi di kamar nonton film sampai seharian, bahkan saat saudara-saudaraku manggil aku ngga aku hiraukan, ya karena aku udah kaya terbius gitu sama ceritanya. Dan pada saat itu aku justru lebih memilih buat tetep lanjutin nonton daripada ikut kumpul bareng keluarga. Tapi kayanya aku sering gini deh, lebih tertarik nonton film apa drama-drama gitu daripada ikut kumpul-kumpul. Pokonya kalau udah nonton kaya gini tu rasanya kaya lupa semua hal selain alur cerita dari film yang ku tonton. aku juga jadi sering nunda tugas apa pekerjaan-pekerjaan lainnya, pokonya aku harus nyelesaikan ceritanya dulu baru bisa ngerjain aktivitas”.

Subjek III inisial T usia 21 tahun mengungkapkan bahwa:

“kalau lagi sedih, lagi banyak pikiran apa ngerasa ko sepi banget banget ya hidupku, biasanya aku suka nonton film sih. Tapi aku tu bukan tipe yang nonton terus, makanya kalau kondisiku lagi oke-oke aja kadang kaya gaada mood buat nonton film. Pas lagi kaya gitu biasanya aku nyari-nyari rekomendasi film terus aku simpan dan biasanya akan ku tonton kalau lagi pengen. Soalnya kalau lagi sedih apa pas kondisiku lagi ga baik tu aku pasti alihin ke nonton film. Tapi ya gitu kalau udah nonton dan ngerasa ceritanya tu kaya relete atau cocok sama aku ya bakalan ga inget waktu kalau nonton. Kalau udah nonton tu males mau udahan soalnya nanti kalau udahan suka lupa sama ceritanya jadi ga seru, terus juga masi suka penasaran sama kelanjutan ceritanya kan. Lagian juga bingung mau ngapain lagi kalau ga dilanjut teorinonton, ujung-ujungnya juga kesepian nanti malah suka kepikiran sampai mana-mana jadi overthingking”.

Subjek IV inisial L usia 22 tahun mengungkapkan bahwa:

“aku mulai suka nonton film itu sejak pindah rumah, pada saat itu aku ga punya teman, keluarga juga pada sibuk dengan urusannya sendiri-sendiri. Aku ngerasa kaya sendirian, bener-bener sepi, terus juga kaya gada yang memberikan aku dukungan rasanya. Terus gatau gimana ceritanya, aku malah mencari hiburan lewat film. Pada saat itu pertama kalinya aku nonton lewat netflik dan ternyata disana banyak banget pilihan-pilihan film yang menarik. Pertama kali nonton, aku ga sengaja pilih yang masih on going karena ya asal pilih aja yang menurutku bagus. Terus pas filmnya udah aku tonton ternyata seru juga sampai lupa waktu. Pada saat itu aku nonton kira-kira sampai lima episode dalam sekali tonton, tapi sayangnya aku ga bisa lanjut nonton lagi karena episode selanjutnya harus nunggu minggu depan. Baru pertama kali

aku ngerasain gaenak banget nunggu, terus kaya ga sabar pengen cepet-cepet minggu depan soalnya aku udah terlanjur suka dan nyaman kan. Jadi setelah selesai nonton itu aku malah kaya orang bingung yang ga tahu mau ngapain, bener-bener bingung. Padahal udah berusaha nyari film lain tapi kaya ga cocok dan masi terbayang-bayang sama kelanjutan cerita yang tadi. Dari pengalaman itu, sekarang aku lebih milih nonton kalau filmnya sudah selesai aja. Terus sekarang aku jadi kaya orang kecanduan film, soalnya hampir tiap hari nonton bahkan bisa dari pagi ke pagi lagi demi marathonan film. Aku kalau udah nonton film tu duniaku udah kaya di situ, jujur sih aku lebih suka menikmati cerita di film daripada real life ku. Karena hidupku kaya kosong walaupun aku jalanin rutinitas tapi kaya yaudah gitu. Aku masi sering merasa sepi, aku ga banyak kenal orang juga walaupun sekarang aku sudah lama tinggal di rumahku ini. Aku pernah mencoba buat komunikasi apa ngobrol sama orang-orang di sekitarku, tapi rasanya kaya ga nyambung terus aku juga kehabisan topik, gugup juga, terus kaya gatau tanggung mau bahas apa dan yang ada energiku kaya habis gitu, jadi ya ujung-ujungnya aku kembali ke rumah ga ketemu siapa-siapa terus larinya ke film-film lagi. Rasanya aku bener-bener kaya ga bisa mengontrol semua ini tapi ya aku menikmatinya dan aku justru nyaman-nyaman aja dengan kondisi yang sekarang”.

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa melakukan kegiatan *binge watching* karena merasa penasaran dengan kelanjutan ceritanya seperti apa, menyayangkan jika tidak melanjutkan episode selanjutnya, takut akan lupa alur ceritanya seperti apa jika tidak segera dilanjutkan. Biasanya seseorang yang melakukan *binge watching* ini tanpa sadar karena merasa menikmati atau telah hanyut dalam ceritanya sehingga tidak menghiraukan berapa lama waktu yang telah dihabiskan dalam menonton film tersebut.

Marathon menonton film atau *binge watching* dijadikan pelampiasan ketika stres, sedih, merasa kesepian, lagi ada masalah, lagi galau, lagi marah atau saat kondisi emosional sedang tidak stabil, merasa sendirian, tidak ada teman, atau sekedar untuk hiburan saat waktu luang. Berdasarkan hasil dari wawancara, dengan menonton film dapat membantu mengalihkan sebentar permasalahan yang sedang dihadapi. Bahkan dapat membantu menghilangkan jika permasalahannya adalah kesepian. Seseorang cenderung melakukan tontonan yang berlebihan atau

melakukan *binge watching* untuk mengatasi rasa kesepiannya (Hismayanti et al., 2022). Hal ini juga sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek, dimana subjek lebih merasa nyaman menghabiskan waktunya untuk menonton daripada keluar rumah untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Subjek mengatakan bahwa kebiasaan marathon menonton ini muncul ketika subjek merasa kesepian, sendirian atau merasa tidak ada kegiatan yang dapat dilakukan karena mood yang kurang bagus. Hal ini yang akhirnya membuat subjek mengalihkan perasaannya dengan menonton film atau video dalam sekali tontonan atau melakukan marathon menonton.

Subjek juga mengatakan bahwa kebiasaan dirinya melakukan marathon menonton atau *binge watching* ketika pertama kali berada dalam lingkungan baru. Hal ini menjadikan subjek merasa kesepian serta subjek merasa tidak ada yang memberikan dukungan. Kondisi tersebut menjadikan subjek memiliki kegiatan baru yaitu marathon menonton guna untuk mengalihkan perasaan negatif yang dialami atau sebagai bentuk hiburan. Namun ketika subjek mencoba untuk meninggalkan kebiasaan tersebut dan fokus untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, subjek justru merasa kurang nyambung, gugup serta canggung. Subjek juga merasa hidupnya kembali sepi serta merasa kosong. Hal ini menjadikan subjek kembali pada rutinitas *binge watching* atau marathon menonton. Subjek mengatakan bahwa lebih menikmati cerita dalam film daripada *real life*. Subjek lain juga mengatakan bahwa kebiasaan marathon menonton dilakukan ketika merasa sedang marah, sedih, banyak pikiran atau ketika kondisi emosi sedang kurang baik.

Russell & Pang (2016) menjelaskan bahwa kesepian merupakan kondisi yang dialami seseorang dimana terjadi ketidaksesuaian pada hubungan sosial, yang mana keinginan dan pencapaiannya tidak sesuai, sehingga menimbulkan perasaan gelisah, tertekan serta munculnya persepsi dalam diri seseorang bahwa kurang berhubungan atau interaksi sosial. Dalam hal ini subjek melakukan *binge watching* ketika kesepian, merasa sendirian, merasa hidupnya kosong, serta adanya perasaan ingin menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar.

Wade dan Tavis (2007) menjelaskan bahwa kepribadian *Neuroticism* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol dorongan yang ada dalam diri serta kecenderungan dalam merasakan emosi yang negatif yaitu seperti rasa bersalah, kemarahan, rasa khawatir, adanya perasaan ditolak, serta kebencian. Dalam hal ini subjek melakukan *binge watching* ketika emosinya sedang tidak stabil, merasa marah, merasa bahwa dirinya tidak diterima oleh lingkungan sekitar, serta merasa gugup dan canggung.

Penelitian terkait kesepian dengan *binge watching* tergolong masih sedikit. Namun, hasil penelitian dari Suparno, (2021) yang memiliki judul “Hubungan Antara Kesepian Dengan *Binge Watching* Pada Remaja Akhir Di masa Pandemi Covid-19” menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kesepian dengan *binge watching*. Artinya, semakin tinggi rasa kesepian yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kegiatan *binge watching*. Pada penelitian yang dilakukan menggunakan 502 jumlah responden, yaitu remaja akhir yang berusia 18 sampai 22 tahun yang tinggal di daerah Jabodetabek.

Penelitian kedua oleh Septiningtyas, (2023) yang berjudul “Peran Kesepian Terhadap *Binge-Watching* Pada Dewasa Muda” yang memakai metode survei pada 202 jumlah responden berusia 18 sampai 29 tahun dengan kriteria yaitu suka menonton serial atau acara televisi dengan terus-menerus pada satu sesi atau sekali tonton dan menunjukkan hasil positif dengan kontribusi yaitu 3,6 %. Selain karena kesepian, seseorang bisa melakukan kegiatan *binge watching* karena tingginya kepribadian *neuroticism* yang dimilikinya.

Kepribadian *neuroticism* merupakan kepribadian paling kompleks yang memiliki kecenderungan pada emosi-emosi yang negatif seperti, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, kemurungan, kemarahan, kesedihan serta kesalahan (Friedman, 2019). Dalam hal ini, kepribadian *neuroticism* yang dimiliki seseorang dapat memicu seseorang tersebut untuk menonton film. Apalagi jika kepribadian *neuroticism* yang dimiliki tinggi, hal ini akan berpengaruh pada intensitas seseorang saat menonton film atau melakukan *binge watching*.

Penelitian terkait Kepribadian *neuroticism* di Indonesia juga sudah beberapa kali dilakukan, diantaranya yaitu penelitian dari Damela Alfiani, (2023)

Dengan judul “Hubungan antara Perilaku *Escapism* dan Kepribadian *Neuroticism* terhadap Adiksi *Online Game* pada Remaja” menyebutkan bahwa, salah satu faktor seseorang bermain *game online* yaitu karena perilaku *escapism* dan kepribadian *neuroticism*. Penelitian yang menggunakan subjek sejumlah 150 siswa yang memakai kriteria usia dari 12 sampai 15 tahun atau siswa SMP ini juga menunjukkan hasil yang signifikan pada perilaku *escapism* dan *neuroticism personality* dengan adiksi *online game* pada remaja. Dimana semakin tinggi perilaku *escapism* dan *neuroticism personality* pada remaja, maka akan semakin tinggi juga adiksi bermain *online game* pada remaja.

Penelitian kedua terkait *neuroticism personality* yang dilakukan oleh Kiki Indah dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dan Kepribadian *Neuroticism* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa SMA Assalam Tanjung Sari” dengan jumlah responden 76, memakai teknik analisis data berupa analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian terkait kesepian dan kepribadian *neuroticism* menunjukkan hubungan yang positif signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* (Tanjung Sari, 2013).

Penelitian ketiga yaitu berjudul “Pengaruh Instagram Dan *Neuroticism* Terhadap Pembelian Impulsif Generasi Junior Millennial Melalui Mediasi Self Esteem” yang dilakukan oleh Yolanda dkk. Pada penelitian yang dilakukan, *neuroticism* memiliki pengaruh besar pembelian atau belanja impulsif junior milenial (Veybitha et al., 2022).

Penelitian selanjutnya yaitu berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa Di Unisba” yang dilakukan oleh Esih dkk, khusus untuk kepribadian *neuroticism* menunjukkan hasil yang signifikan. Artinya semakin tinggi kepribadian *neuroticism* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi *addict smartphone*. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa tipe *neuroticism* ini memiliki dominan sifat yang mudah cemas, depresi, serta mempunyai coping *maladaptive*, sehingga subjek cenderung memakai *smartphone* sebagai bentuk pelarian atas masalah-masalah yang sedang subjek hadapi atau juga sebagai hiburan (Carnengsih & Kusdiyati, 2020). Penelitian tersebut juga sesuai dengan hasil dari wawancara yang telah peneliti lakukan

terhadap beberapa mahasiswa psikologi unissula yang menonton film bahkan sampai melakukan kegiatan *binge watching*. Subjek melakukan kegiatan ini yaitu sebagai bentuk pelarian karena masalah-masalah yang sedang subjek dihadapi. Angie et al., (2023) mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan *binge watching* sengaja banyak menggunakan waktunya untuk menonton, hal ini dilakukan untuk menghindari kenyataan dan menghindari interaksi sosial.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa yang melakukan kegiatan *binge watching* mengatakan bahwa, subjek merasa sulit untuk mengendalikan diri karena rasanya ingin terus dan terus menonton sampai habis. Terkadang juga sampai tidak menghiraukan apa yang telah terjadi di lingkungan sekitarnya. Fokus subjek juga lebih banyak di film atau cerita yang ditonton daripada ke lingkungan sekitar atau *real life*. Dalam hal ini penulis mengasumsikan bahwa individu yang melakukan kegiatan *binge watching* merasa bahwa hidupnya kosong, sering merasa kesepian, stres bahkan ada rasa ingin menghindari hubungan sosial. Sehingga hal inilah yang membuat subjek memilih untuk melakukan marathon menonton film atau *binge watching* sebagai bentuk *coping stres* atau bentuk pelarian.

Penelitian mengenai kesepian dengan *binge watching* tergolong masih sedikit yang melakukannya. Sedangkan pada penelitian mengenai *neuroticism personality* dengan *binge watching* belum ada atau belum pernah diteliti. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel yang digunakan, dimana pada penelitian yang sudah ada sebelumnya hanya menghubungkan antara kesepian dengan *binge watching* saja. Sedangkan pada penelitian ini penulis menambahkan variabel dan menggabungkan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Penelitian ini tergolong orisinal karena belum ada yang melakukannya sebelum ini.

Peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut lagi mengenai “Pengaruh Kesepian dan Kepribadian *Neuroticism* terhadap *Binge Watching* Pada Mahasiswa Unissula”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dapat ditarik kesimpulan mengenai rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada Hubungan antara Kesepian dan Kepribadian *Neuroticism* terhadap *Binge Watching* Pada Mahasiswa Psikologi Unissula”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “hubungan antara Kesepian dan kepribadian *Neuroticism* terhadap *Binge watching* Pada Mahasiswa Unissula”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesepian, kepribadian *neuroticism* dan *binge watching*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menambah wawasan penulis terkait kesepian, Kepribadian *neuroticism* dan *binge watching*. Serta hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bisa menjadi informasi serta pengetahuan tambahan terkait kesepian, Kepribadian *neuroticism* dan *binge watching*.

BAB II **LANDASAN TEORI**

A. *Binge Watching*

1. Pengertian *Binge Watching*

Binge watching merupakan suatu kegiatan dimana seseorang melakukan tontonan hingga dua episode lebih secara berturut-turut di film/video yang sama (Wang, 2019). Perilaku *binge watching* mulai mendapatkan popularitas sebagai hasil dari pengembangan beberapa *platform video on demand* (VoD) dimana penonton dapat dengan bebas memilih sendiri tayangan atau program yang ingin ditontonnya. *Platform* tersebut yaitu seperti *Netflix, Wetr, Disney+Hotstar, Youtube, Vuu, Iflix, MAXstream*, dan lain-lain (Putri & Haninda, 2024)

Video on Demand (VoD) menjadi pemicu seseorang yang menggunakan melakukan tontonan yang berlebihan atau menghabiskan banyak episode dalam sekali tontonan. Hadirnya VoD ini juga menyebabkan penonton menjadi penasaran akan kelanjutan cerita dari tayangan yang ditontonnya. Dengan begitu, *binge watching* atau menonton film hingga menghabiskan beberapa episode dalam sekali tontonan menjadi tren atau model baru dalam menikmati film (Akbar Aulia et al., 2021)

Akbar (2021) menjelaskan bahwa *binge watching* merupakan kegiatan menonton lebih dari tiga episode dengan durasi dua hingga empat jam yang dilakukan secara sengaja atau sudah terencana, namun bukan media TV, melainkan platform *video on demand* (VoD). *Binge watching* merupakan kegiatan yang dianggap sebagai sarana untuk mencari hiburan serta inspirasi.

Flayelle et al., (2017) mengartikan *binge watching* merupakan menonton acara televisi, film atau series secara berturut-turut lebih dari dua episode pada acara yang sama dan dalam satu waktu tontonan. Nadia & Irwansyah (2020) menjelaskan *binge watching* merupakan praktik menonton film atau video yang dilakukan seseorang dalam satu waktu penuh secara

marathon atau berturut-turut hingga lebih dari dua episode, dimana waktu tontonannya ditentukan sendiri oleh individu sesuai dengan kehendak hatinya. Kata “*binge*” biasanya memiliki makna negatif dan diartikan sebagai gangguan makan atau pesta minuman keras, namun beberapa ahli mengganti maknanya sebagai “marathon” sehingga menjadi lebih positif. Hismayanti et al., (2022) menjelaskan bahwa *binge watching* merupakan kondisi dimana seseorang menonton tayangan film, TV maupun video terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dengan jadwal tontonan yang dapat dikontrol atau diatur sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka disimpulkan bahwa istilah “*binge*” diartikan sebagai pesta atau marathon, sedangkan “*watching*” memiliki arti yaitu tonton atau menonton. Sehingga secara istilah makna dari *binge watching* yaitu pesta menonton atau marathon menonton. *Binge watching* merupakan kegiatan menonton yang dilakukan secara terus-menerus dalam sekali waktu tontonan. Waktu yang digunakan dalam menonton juga ditentukan sendiri sesuai dengan keinginan individu, yang mana tidak terikat jadwal jam tayangnya atau individu dapat mengontrolnya sendiri.

2. Aspek-aspek *Binge Watching*

Flayelle et al., (2019) menyatakan terdapat tujuh aspek dalam *binge watching* yaitu:

a. *Engagement*

Kegiatan menonton film atau series dijadikan sebagai aktivitas harian oleh individu bahkan hingga menghabiskan banyak waktunya. Kegiatan ini seperti berbincang dengan orang di internet mengenai film atau series yang ditonton, mencari serial film baru, bahkan mencari kelanjutan episode untuk mendapatkan emosi positif.

b. *Positive emotions*

Emosi positif individu yang muncul saat menonton film atau series sehingga membuat individu merasa gembira.

c. *Pleasure prevention*

Pencegahan kesenangan yang mana individu merasa bersalah atas banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menonton film atau series. Individu juga akan merasa kesal dan kecewa jika ada yang memberikan bocoran kelanjutan episode.

d. *Desire/savoring*

Menikmati tontonan film atau series hingga membuat lupa waktu. Dimana individu selalu menantikan kelanjutan episode dan akan merasa gelisah ketika tidak dapat menonton.

e. *Binge watching*

Menghabiskan banyak waktu untuk menonton film atau series hingga beberapa episode, bahkan sampai merelakan waktu tidur dan merasa bersemangat ketika episode baru muncul.

f. *Dependency*

Perasaan ketergantungan individu yang timbul karena telah larut dalam cerita film atau series yang ditonton.

g. *Loss of control*

Kehilangan kendali individu saat menonton film atau series sehingga membuat banyak kegiatan menjadi terbengkalai karena adanya perasaan penasaran akan kelanjutan cerita dan ingin terus-terusan menonton episode selanjutnya.

Shafarani Tenia & Nugraha, (2023) menyatakan aspek-aspek yang terdapat dalam *binge watching* yaitu:

a. *Fundamental factor*

Menonton video, film maupun series hingga beberapa episode sekaligus dalam program yang sama.

b. *Impulsive factor*

Kegiatan menonton secara berlebihan dan menggunakan lebih banyak waktu untuk menonton.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam *binge watching* yaitu, *engagement, positive emotions, pleasure prevention, desire/savoring, binge watching,*

dependency, loss of control, fundanmental factor dan impulsive factor. Aspek yang digunakan dalam skala *binge watching* pada penelitian ini yaitu dari Flayelle et al., (2019) yang terdiri dari *engagement, positive emotions, pleasure preventation, desire/savoring, binge watching, dependency dan loss of control,*

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Binge Watching*

Dandamudi & Sathiyaseelan (2018) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *binge watching* yaitu sebagai berikut:

a. Kebosanan

Menonton film dapat membantu menghilangkan kebosanan serta untuk mengisi waktu luang ketika tidak ada pekerjaan. Hal ini menjadi alasan seseorang melakukan *binge watching*.

b. Stres

Menonton film dapat membantu meredakan stres karena efek relaksasinya karena penonton merasa santai ketika menonton tayangan film atau televisi. Akan tetapi perasaan ini dapat hilang saat seseorang menyelesaikan tontonannya. Untuk itu, ketika sedang stres atau sedang kacau seseorang melakukan *binge watching* sebagai bentuk pelarian dari masalah-masalah yang sedang dihadapinya.

c. Kesepian

Dalam menjalani kehidupan, terkadang seseorang dihadapkan dengan berbagai tantangan, termasuk kesulitan interpersonal dan kesepian, sehingga biasanya individu alihkan dengan menonton televisi, film ataupun video hiburan. Bahkan dalam memenuhi kebutuhan interaksi sosial, seseorang mencari program favorit seperti menonton televisi atau film untuk mengatasi kesepiannya. Jika kesepian melanda, individu cenderung mengalihkannya dengan menonton tayangan favoritnya. Selain itu, saat individu sudah menikmati tontonan dan terjadi keterlibatan parasosial yang

besar dengan karakter yang ditonton, hal ini dapat meningkatkan jam menonton bahkan sampai melakukan *binge watching*.

d. Keterlibatan Sosial

Menonton tayangan film dapat meningkatkan interaksi seseorang dalam kelompoknya serta bentuk partisipasi dalam interaksi sosial. Bahkan individu termotivasi untuk menghabiskan banyak waktu dengan teman dan membicarakan terkait tayangan atau serial film yang sedang ditonton. Kebutuhan ini berasal dari rasa takut ketinggalan (FoMo), seseorang takut dikucilkan jika belum melihat program atau acara tertentu. Adanya rasa takut tertinggal ini berpengaruh dalam kecepatan menonton, sehingga individu akan melakukan *binge watching* atau menonton secara berlebihan untuk mengejar ketertinggalannya. Selain FoMo juga adanya rekomendasi dari orang lain.

e. Kebiasaan dan Kecanduan

Beberapa orang saat memiliki tekanan dalam hidupnya ada yang memilih untuk menonton televisi atau film secara berlebihan, hingga mengakibatkan ketergantungan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi ketegangan serta stres yang sedang dirasakan. Bahkan ketika seseorang sudah menonton dalam waktu cukup lama akan mempunyai kecenderungan untuk tetap terus berada dalam perilaku ini, dan ketika seseorang berhenti menonton, maka akan merasa gugup atau cemas. Hal inilah yang membuat seseorang terus menonton atau melakukan *binge watching*.

Akbar et al., (2021) menjelaskan bahwa faktor yang mendasari seseorang melakukan *binge watching* yaitu

a. Fitur VoD

Adanya fitur *Video on Demand* (VoD) yang disediakan platform-platform seperti *Netflix*, *Wetv*, *Disney+Hotstar*, *Youtube*, *Viu*, *Iflix*, *MAXstream*, dan lain-lain menyebabkan seseorang melakukan kegiatan *binge watching*. Hal ini terjadi karena adanya kebebasan

memilih film yang disukai serta jam tayang sehingga seseorang dapat mengontrolnya sendiri ketika menonton tayangan film atau video.

b. Persepsi kontrol perilaku

Ketika sudah menikmati tayangan dari sebuah film atau video, terkadang membuat seseorang lupa waktu bahkan sulit mengontrol dirinya untuk menyelesaikan kegiatan tersebut. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan dirinya untuk berhenti menonton, maka semakin lama durasi atau waktu yang dihabiskan untuk menonton hingga seseorang tersebut melakukan *binge watching*.

Nadia & Irwansyah (2020) menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *binge watching* yaitu:

a. Tidak mau ketinggalan

Seseorang yang sudah menikmati tontonannya akan merasa malas untuk meninggalkannya, sehingga membuatnya untuk terus-terusan menonton dalam waktu yang cukup lama.

b. Relaksasi

Menonton film dapat menjadi hiburan ketika sedang banyak pikiran atau setelah seharian beraktivitas. Namun yang terjadi ketika seseorang sudah menikmati atau merasakan ketenangan justru akan menonton dalam waktu yang cukup lama hingga melakukan *binge watching*.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan *binge watching* yaitu karena rasa bosan pada rutinitas yang dijalani, rasa kesepian dalam hidupnya, sebagai bentuk hiburan untuk mengurangi stres, sebagai bentuk relaksasi atau cara untuk menenangkan dirinya serta adanya pengaruh sosial atau rekomendasi dari teman, tidak mau ketinggalan, adanya fitur VOD serta persepsi kontrol perilaku. Menonton film dijadikan sarana untuk hiburan atau bahkan pelarian saat seseorang sedang menghadapi permasalahan dalam

hidupnya. Bahkan ketika seseorang sudah menikmati apa yang sedang ditontonnya, maka akan terus-terusan menonton dalam waktu yang cukup lama atau melakukan *binge watching*. Faktor-faktor tersebutlah yang menyebabkan seseorang melakukan *binge watching*.

4. Dampak *Binge Watching*

Putri & Haninda (2024) mengungkapkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kegiatan *binge watching* yaitu, seseorang akan kehilangan fokus, waktu tidur yang berantakan atau menjadi berkurang, berkurangnya aktivitas sosial serta aktivitas fisik. Hal ini terjadi karena terlalu banyak waktu yang digunakan untuk menonton film atau video secara terus-terusan.

Dandamudi & Sathiyaseelan (2018) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari *binge watching* yaitu sebagai berikut:

a. Kesehatan Fisik

Seseorang yang terlalu banyak menghabiskan waktu didepan layar untuk menonton menjadikan seseorang kurang aktivitas fisik. Selain itu, paparan sinar dari televisi, layar laptop maupun *handphone* dalam waktu yang lama dapat beresiko menyebabkan kardiovaskula, diabetes tipe 2, gangguan pola makan karena seseorang menjadi lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dengan kalori yang tinggi, makanna cepat saji serta minuman bersoda. Seseorang yang melakukan *binge watching* juga beresiko mengalami kelelahan serta gangguan tidur atau *insomnia* karena waktunya digunakan untuk menonton film atau video.

b. Konsekuensi Psikologis

Menonton dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi konsentrasi, emosi serta kesehatan mental seseorang. Pengaruh konsentrasi yang didapat yaitu, kewaspadaan menjadi rendah sulit berkonsentrasi serta fungsi kognitifnya menjadi buruk. Sedangkan pada kondisi emosional yaitu, seseorang merasa hampa ketika film atau video yang sudah ditontonnya selesai, mengalami kesepian

bahkan depresi yang lebih tinggi karena mengalami perpisahan parasosial dengan karakter yang ditontonnya.

c. Akademisi

Menonton film, video maupun televisi secara berlebihan dapat berdampak buruk pada aktivitas akademik. Dampak buruk tersebut yaitu seperti ketidakjujuran yang meliputi kecurangan baik dalam tugas maupun ujian, serta meniru hasil orang lain. Kebiasaan menonton secara berlebihan ini juga berpotensi mengganti kegiatan positif seperti membaca, belajar serta mengerjakan tugas lainnya.

d. Kehidupan sosial

Kegiatan menonton film, video maupun televisi merupakan kegiatan yang sering dilakukan secara menyendiri. Bahkan waktu yang digunakan untuk menonton dapat menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan bersosial. Apalagi bagi seseorang yang sudah ketergantungan dengan kegiatan ini, maka lebih memilih menonton sendiri dibandingkan melakukan kegiatan diluar.

Hismayanti et al., (2022) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa dampak kesehatan yang ditimbulkan dari kegiatan *binge watching* yaitu:

a. Gangguan tidur

Seseorang yang melakukan *binge watching* banyak yang mengalami gangguan tidur, hingga mengalami *insomnia* dan kelelahan. Hal ini terjadi karena mengabaikan waktu tidur hanya untuk marathon menonton hingga larut malam, bahkan sampai melewati waktu tidur. Dari *insomnia* itu sendiri dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti depresi, konsentrasi yang berkurang, terjadi penurunan kognitif, penyembuhan luka yang lambat serta penurunan daya tahan tubuh karena menurunnya protein siktosin, yang mana sitoksin ini diproduksi oleh tubuh manusia ketika sedang tidur.

b. Sakit mata

Paparan dari sinar atau *blue light* yang dihasilkan dari televisi, laptop/komputer maupun *handphone* dapat berdampak pada kesehatan mata dan retina yang mana radiasi yang dihasilkan ini langsung dapat menuju ke otak dan membuat otak menjadi lelah. Normalnya seseorang akan berkedip hingga 15 kali per menitnya, namun ketika seseorang terlalu fokus menatap layar, seseorang akan berkedip 5-7 kali per menitnya. Tentu hal ini menyebabkan kelelahan pada mata dan dapat menyebabkan stres mata. Dampak dari stres mata sendiri yaitu, mata menjadi kering, panas, gatal, terasa nyeri, bahkan perih. Selain itu, mata juga menjadi sensitif terhadap cahaya dan mudah silau.

c. Ketegangan pada otot

Keseringan menonton tanpa memperhatikan posisi dapat menyebabkan kelelahan serta ketegangan pada otot serta persendian.

d. Peredaran darah tidak lancar

Posisi menonton yang tidak tepat seperti posisi duduk atau tiduran saat menonton, nyatanya dapat menyebabkan peredaran darah menjadi tidak lancar.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan *binge watching* atau menonton secara berkepanjangan dapat dampak negatif untuk tubuh. Selain dampak kesehatan fisik dan psikologis, seseorang yang gemar menonton ini juga mengalami dampak pada kegiatan sosial, seperti lebih memilih menonton sendirian daripada melakukan kegiatan diluar. Sedangkan dampak kesehatan fisik yaitu seperti, ketegangan pada otot, sakit mata karena paparan rasiasi yang cukup lama, sakit sendi, gangguan tidur atau *insomnia*, gangguan pola makan, serta gangguan pada peredaran darah. Dan dampak psikologis yang ditimbulkan yaitu seperti, susah fokus atau gangguan pada konsentrasi, gangguan pada kesehatan mental serta emosional. Serta gangguan kehidupan sosial dan akademisi.

B. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian merupakan suatu kondisi mental maupun emosional yang ditandai dengan adanya rasa seperti kurang dalam hubungan sosial serta adanya rasa keterasingan (Viera & Garcia, 2019). Kesepian merupakan kondisi dimana seseorang merasa dirinya kurang akses dalam berinteraksi sosial atau merasa tidak adanya seseorang untuk diajak berinteraksi, serta perasaan yang tidak tenang (Ningsih, 2021). Russell & Pang (2016) menjelaskan kesepian merupakan kondisi yang dialami seseorang dimana terjadi ketidaksesuaian pada hubungan sosial, yang mana keinginan dan pencapaiannya tidak sesuai, sehingga menimbulkan perasaan gelisah, tertekan serta munculnya persepsi dalam diri bahwa kurang berhubungan atau interaksi sosial.

Weiss (Sarasvati, 2020) menjelaskan bahwa kesepian merupakan fungsi dari kumpulan faktor-faktor kepribadian maupun situasional yang muncul karena kurangnya interaksi sosial pada individu, dan merasa kurang puas dengan kehidupan sosialnya atau merasa kehidupan sosialnya buruk dan merasa tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Tanjung Sari (2013) menjelaskan bahwa Kesepian merupakan kondisi dimana emosi serta kognitif individu yang merasa tidak bahagia disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menjalin keabraban dengan sosial sesuai dengan yang diharapkan. Pada kondisi ini, seseorang akan merasakan kehampaan serta kehilangan minat dalam bersosial. Taufiqurrohman (2022) menjelaskan bahwa kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami individu karena memiliki hubungan sosial yang kurang baik, seperti adanya perasaan ditolak dari orang lain, salah pahan dan merasa tidak mempunyai teman.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu kondisi yang dialami seseorang dimana seseorang merasa kurang nyaman dan kurang diterima pada suatu hubungan yang diinginkan. Adanya perasaan seperti ditolak, salah paham, bahkan merasa

tidak punya teman sehingga membuat seseorang menjadi putus asa, mudah panik, merasa tidak bahagia, tidak puas dan tidak bersemangat.

2. Aspek-aspek Kesepian

Russell (1996) mengungkapkan aspek kesepian disusun menggunakan alat ukur skala kesepian yaitu *R-UCLA* yang meliputi :

- a. *Personality* (kepribadian) merupakan aspek yang menentukan cara berfikir serta karakteristik perilaku individu.
- b. *Social desirability* (kepatutan sosial) yaitu aspek keinginan individu untuk mempunyai kehidupan dengan lingkungan sekitar, hubungan dengan orang lain yang sesuai dengan apa yang diharapkan.
- c. *Depression* (depresi) merupakan aspek kesepian karena gangguan pada perasaan individu atau adanya tekanan didalam diri yang merasa bahwa diri seseorang tidak berharga, murung, tidak bersemangat, takut akan kegagalan serta hati yang bersedih.

Perlman & Peplau, (1986) membagi tiga pendekatan dari aspek-aspek kesepian yakni:

- a. *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman) merupakan sesuatu yang sudah ada dalam diri seseorang disepanjang kehidupannya, dan ketika kebutuhan tersebut tidak terwujud, maka seseorang akan merasakan kesepian.
- b. *Cognitive process* (proses kognitif) merupakan hasil pertimbangan serta persepsi seseorang dimana kesepian yang dirasakan merupakan akibat dari ketidakpuasannya terhadap hubungan sosialnya.
- c. *Social reinforcement* (penguatan sosial) merupakan sebuah penguatan dimana, ketika individu merasa bahwa interaksi sosialnya kurang menyenangkan, maka individu tersebut menjadi kesepian.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam kesepian yaitu, *personality*, *social desirability*,

depression, need for intimacy, cognitive process dan social reinforcement, need intimacy, cognitive process dan social reinfoerment. Aspek yang digunakan dalam skala *binge watching* pada penelitian ini yaitu dari Russell (1996) yang terdiri dari *personality, social desirability dan depression.*

3. Jenis-jenis Kesepian

Weiss (Pramitha, 2018) mengungkapkan bahwa kesepian terbagi dua tipe, yakni :

- a. *Emotional loneliness* merupakan kesepian karena individu merasa kurang kedekatan dengan hubungan yang dijalinnya, seperti hubungan anak pada orang tua, hubungan dengan pasangan atau hubungan dengan teman.
- b. *Social loneliness* merupakan kesepian yang dialami individu karena merasa memiliki perasaan yang kurang terlibat dalam hubungan atau kegidupan sosial.

Nurdiani (2018) membedakan tiga jenis-jenis kesepian, diantaranya yaitu:

- a. *Chronic loneliness* (kesepian kronis) merupakan kesepian yang bersifat permanen, dimana individu mengalami kesulitan atau kurang mampu dalam mengembangkan hubungan sosial sesuai dengan yang diharapkan individu. Kesepian jenis ini biasanya terjadi karena orang lain.
- b. *Situational loneliness* (kesepian situasional) merupakan kesepian yang terjadi karena adanya perubahan dalam hidup individu, seperti kehilangan orang yang disayang, baik kematian maupun berakhirnya suatu hubungan atau ikatan. Sehingga hal ini dapat menyebabkan individu menjadi stres.
- c. *Transiet loneliness* (kesepian transien) merupakan kesepian singkat yang sifatnya tidak mendalam. Kesepian transier banyak dialami individu pada umumnya yang disebabkan oleh kondisi sekitar.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kesepian yaitu ada beberapa diantaranya, *emotional loneliness*, *social loneliness*, *chronic loneliness* (kesepian kronis), *situational loneliness* (kesepian situasional), *transiet loneliness* (kesepian transiet).

4. Faktor Kesepian

Brehm (Ningsih, 2021) menjelaskan terdapat empat faktor penyebab kesepian yang dialami oleh individu, yaitu :

- a. Individu merasa tidak puas dengan hubungannya karena dianggap belum memenuhi atau tidak sesuai dengan standar individu tersebut.
- b. Adanya perbedaan keinginan pada hubungan yang dimiliki individu.
- c. *Self-Esteem* (harga diri), individu yang mempunyai harga diri rendah cenderung mudah mengalami perasaan kurang menyenangkan. Sehingga ketika individu dalam situasi seperti ini, individu memilih untuk menarik diri dari hubungan sosial dan akan terjadi rasa kesepian atau *loneliness*.
- d. Perilaku interpersonal pada individu dapat berdampak pada keberhasilan dalam hubungan sosial individu, dan akan cenderung menilai negatif individu lain.

Perlman & Peplau, (1986) menjelaskan terdapat tiga faktor penyebab kesepian yang dialami oleh individu, yaitu:

- a. Faktor kepribadian
Kepribadian yang dimiliki individu dapat berkontribusi terhadap rasa kesepian yang dialami individu. Sifat-sifat seperti harga diri, rasa malu serta daya tarik fisik, dapat mempengaruhi individu dalam hubungan sosial. Dan Jika hal tersebut tidak sesuai harapannya, maka dapat membuat individu merasa kesepian.
- b. Faktor situasional
Perasaan kesepian karena adanya rasa ketidaknyaman yang dialami individu ketika berhubungan sosial.

c. Faktor budaya

Kebudayaan merupakan bagian yang meliputi nilai, tradisi, keyakinan, kehendak serta tingkah laku yang telah ditelaah masyarakat. Sehingga budaya serta kondisi sosial dapat memberikan dampak pada rasa kesepian yang dialami individu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu, individu merasa tidak puas dengan hubungannya, adanya perbedaan keinginan, *self esteem* (harga diri), perilaku interpersonal, faktor situasional, faktor kepribadian, serta faktor budaya.

C. Kepribadian *Neuroticism*

1. Pengertian kepribadian

Psikologi modern Setiadi, (2019) mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan suatu komposisi yang dinamis dari bentuk psikofisis individu dalam penyesuaian diri pada lingkungan secara unik. Awisol (2018) menjelaskan *personality* dalam bahasa Yunani yaitu *proposton* yang berarti ‘topeng’ yang biasanya digunakan oleh artis ketika teater atau dalam kontenstan, dan akan bertingkah sesuai dengan karakter atau ekspresi dari topeng yang dikenakan seolah-olah melambangkan ciri dari kepribadian tertentu. Sehingga kepribadian merupakan suatu perilaku yang ditunjukkan individu terhadap lingkungan sosial mengenai dirinya dan sesuai dengan keinginannya, dengan tujuan agar lingkungan sosial dapat menangkap atau menerimanya.

Big five personality merupakan salah satu dari teori kepribadian yang berfokus pada sifat atau trait dan pertama kali dicetuskan oleh Goldberg tahun 1981 dan mengalami perubahan oleh Costa & Mc Rae (Pikarti, 2023). Perilaku manusia didasari oleh lima dimensi dari kepribadian yaitu, *openness*, *extraversion*, *agreeableness*, *neuroticism* serta *conscientiousness*. *Openness* yaitu bentuk ketertarikan dari individu pada suatu bidang secara mendalam. *Extraversion* merupakan kemampuan individu dalam berinteraksi dengan

sekitar atau berhubungan sosial. *Agreeableness* merupakan perilaku individu yang berkaitan dengan kerendahan hati, altruisme serta kesabaran. *Neuroticism* merupakan bentuk kestabilan emosi yang dimiliki individu yang biasanya berkaitan dengan emosi negatif. *Conscientiousness* merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri untuk mencapai suatu tujuan (Tanyo Deva Ludian, 2008).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kepribadian merupakan tingkah laku unik yang dimiliki individu yang mana tiap-tiap dari individu memiliki tingkah laku yang berbeda-beda. Kepribadian merupakan karakteristik atau ciri khas dari individu yang berupa gabungan dari sifat, emosi sikap serta pola pikir yang dapat membuat individu untuk berbuat sesuai dengan apa yang diinginkan individu maupun lingkungan sekitar. Terdapat lima trait atau sifat kepribadian yaitu, *openness*, *extraversion*, *agreeableness*, *neuroticism* serta *conscientiousness*.

2. Pengertian Kepribadian *Neuroticism*

Gulmat (2007) menjelaskan kepribadian *Neuroticism* merupakan dimensi kepribadian dimana individu merasa bahwa dunianya mengancam, menyusahkan serta merasa tidak aman. *Neuroticism* juga berhubungan dengan ketidakpuasan dan kesusahan pada individu atau individu *neurotic* (individu dengan *neuroticism* tinggi) yang merasa tidak puas dengan diri individu dan berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, depresi serta rasa bersalah. Nugroho (2019) menjelaskan kepribadian *neuroticism* merupakan bentuk kepribadian individu yang cenderung mengarah pada arah yang negatif, dimana individu dengan kepribadian *neuroticism* ini lebih mudah merasa ketakutan, cemas serta sering merasa depresi.

McCrae & Costa (2008) menjelaskan kepribadian *Neuroticism* merupakan kepribadian yang sama dengan hadirnya emosi-emosi negatif seperti ketakutan, tegang serta perasaan khawatir atau biasa disebut dengan sebutan kepribadian pencemas. Wade dan Tavris (2007) menjelaskan bahwa

kepribadian *Neuroticism* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol dorongan yang ada dalam diri serta kecenderungan dalam merasakan emosi yang negatif yaitu seperti rasa bersalah, kemarahan, rasa khawatir, adanya perasaan ditolak, serta kebencian.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepribadian *neuroticism* adalah salah satu kepribadian dari trait *big five personality* yang berkaitan dengan emosi negatif individu seperti rasa bersalah, ketakutan, kemarahan, rasa khawatir, adanya penolakan serta kebencian.

3. Aspek-aspek Kepribadian *Neuroticism*

McCrae & Costa (2003) mengungkapkan terdapat enam aspek trait kepribadian yang ada dalam kepribadian *neuroticism* yaitu:

a. *Anxiety* (kecemasan)

Aspek ini menunjukkan adanya ketidakmampuan individu didalam memberikan tanggapan yang sesuai. Individu dengan sifat cemas cenderung merasa takut, gugup, khawatir, tegang serta gelisah karena memikirkan sesuatu jika tidak sesuai harapannya. *Anxiety* biasanya ditandai dengan gejala seperti gemetar, berdebar-debar, tegang otot, sakit kepala, sakit leher serta gangguan pada pencernaan makan.

b. *Angry hostility* (mudah marah)

Individu dengan tingkat permusuhan tinggi cenderung mudah marah, gampang frustasi, mudah tersinggung, adanya penolakan, kebencian serta susah untuk memaafkan. Aspek ini menilai kemampuan yang dimiliki individu dalam hal penyesuaian diri serta stabilitas emosi individu.

c. *Depression* (Depresi)

Kecenderungan individu dalam merasakan kesedihannya, putus asa, adanya perasaan bersalah serta rasa kesepian.

d. *Self-consciousness* (kesadaran diri)

Perasaan malu berlebihan, sensitif serta adanya perasaan tidak nyaman dengan lingkungan karena adanya kesadaran diri tinggi dalam diri individu yang membuat menjadi mudah terpengaruh dengan cemoohan atau ejekan dari orang lain karena merasa bahwa diri individu itu rendah dihadapan orang lain.

e. *Vulnerability* (kerentanan)

Aspek ini mengidentifikasikan tentang bagaimana individu rentan pada tekanan psikologis, seperti ketidakmampuan individu ketika mengatasi stres serta adanya kecenderungan emosi yang negatif. Individu dengan karakteristik seperti ini biasanya mudah panik ketika menghadapi kondisi darurat serta sering bergantung dengan orang lain.

f. *Impulsiveness* (Impulsif)

Aspek ini menggambarkan individu yang dikuasai oleh dorongan yang kuat, sehingga individu sering merasa kesulitan dalam mengendalikan diri individu karena lemah dalam mengontrol dirinya sendiri.

Feist & Feist (2008) mengungkapkan terdapat sembilan aspek kepribadian *neuroticism* yaitu :

a. *Anxious* (cemas)

Ciri gangguan neurotic pada individu yaitu adanya tingkat kecemasan berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi yang sebenarnya. Individu yang cemas cenderung sulit untuk berkonsentrasi, adanya ketakutan tidak dapat menyelesaikan masalah serta adanya perasaan terganggu.

b. *Depressed* (depresi)

Individu yang sedang depresi biasanya akan merasa sedih terus-menerus, merasa tidak memiliki harapan, perasaan hampa, tidak berharga, merasa bersalah, selera makan menurun serta adanya keinginan untuk mengakhiri kehidupan.

c. *Guilt feelings* (perasaan bersalah)

Penilaian menyakitkan karena telah memikirkan atau melakukan sesuatu yang dianggap salah serta adanya kesiapan dari individu untuk mengambil keputusan yang telah dirancang guna mengurangi atau membatalkan kesalahan.

d. *Low self-esteem* (harga diri rendah)

Menggambarkan citra fisik seseorang, pandangan terkait pencapaian serta kemampuannya, cara individu lain dalam memandang maupun menanggapi, nilai-nilai serta keberhasilan yang dirasakan oleh individu dalam menjalaninya.

e. *Tenser* (tegang)

Individu yang tegang akan merasa khawatir, nervous, serta merasa tidak tenang. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala fisik yaitu tegang pada otot, badan terasa dingin, keringat keluar secara berlebihan serta kaku.

f. *Shy* (malu)

Sikap individu untuk menghindari sesuatu atau adanya penarikan diri dengan lingkungan sekitar. Pada kondisi ini ini individu cenderung pendiam, serta berusaha menghindari tatapan atau kontak mata.

g. *Moody* (mood)

Perubahan suasana hati dari individu yang mendadak serta mudah marah atau merasa tidak bahagia.

h. *Emotionally* (emosional)

Individu dengan skor tinggi cenderung memiliki reaksi emosional yang berlebihan sehingga sulit untuk kembali pada kondisi emosional yang normal, setelah menghadapi gangguan emosional.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dalam *neuroticism* yaitu *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (mudah marah), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri), *impulsiveness* (impulsive), *emotional*, *moody*, *shy*, *tenser*, *low self esteem*, *guild feelings*, *depression* dan *anxious*. Aspek yang digunakan dalam skala

binge watching pada penelitian ini yaitu dari McCrae & Costa (2003) yang terdiri dari *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (mudah marah), *depression* (depresi), *self-consciousness* (kesadaran diri) dan *impulsiveness* (impulsive)

D. Hubungan antara Kesepian dan Kepribadian *Neuroticism* dengan *Binge Watching* pada Mahasiswa

Binge watching merupakan pesta menonton atau kegiatan menonton baik tayangan TV, series film maupun video secara terus-menerus dalam sekali tontonan, yang mana waktu nontonnya individu sendiri yang menentukan. Kegiatan *binge watching* yang dilakukan individu sangat melibatkan emosi serta kognitif, yang mana hal itu termanifestasikan didalam karakter dari *binge watching* yaitu aktivitas yang dilakukan secara berurutan dan intens (perks, 2014). Kegiatan ini juga dapat membuat individu kehilangan kendali seperti waktu yang dihabiskan untuk menonton serta jumlah episode yang telah ditontonnya. Narasi atau cerita yang ada didalam film maupun video menjadi penyebab individu kehilangan kontrol karena telah menikmati jalan cerita maupun genre, sehingga membuat individu mempunyai pengalaman yang mendalam saat melakukan kegiatan *binge watching* (Meril & Rubenking 2019). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *binge watching* diantaranya yaitu, kebosanan, stres, kesepian, kebiasaan, kecanduan serta persepsi kontrol perilaku (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Penyebab terjadinya kegiatan *binge watching* yaitu kesepian (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018). Menurut Weiss (Sarasvati, 2020) kesepian merupakan fungsi dari kumpulan faktor-faktor kepribadian maupun situasional yang muncul karena kurangnya interaksi sosial pada individu, dan individu merasa kurang puas dengan kehidupan sosialnya atau merasa kehidupan sosialnya buruk dan merasa tidak sesuai dengan diharapkan. Individu ketika mengalami kesepian merasa bahwa diri individu asing serta merasa sendiri.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu melakukan *binge watching*, salah satu faktornya yaitu kecanduan. Ketika individu sudah kecanduan dalam menonton tayangan film atau video hingga melakukan *binge watching*,

maka ketika film atau video yang ditonton selesai, individu akan merasakan kecemasan (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018). Kecemasan masuk kedalam salah satu trait kepribadian *neuroticism* (Jess & Feist Gregory J, 2008). Nugroho (2019) menyatakan bahwa *neuroticism* merupakan bentuk kepribadian individu yang cenderung mengarah pada arah yang negatif, dimana individu dengan kepribadian *neuroticism* ini lebih mudah merasa ketakutan, cemas serta sering merasa depresi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kesepian dan *neuroticism* memiliki hubungan dengan *binge watching*. Individu yang mengalami kesepian atau kesepian dan kepribadian *neuroticism* yang tinggi memiliki tingkat *binge watching* yang tinggi, karena *binge watching* dijadikan seseorang sebagai pelarian ketika menghadapi situasi tersebut.

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan dari teori-teori yang sudah disimpulkan oleh peneliti, maka diajukan hipotesis yang nantinya akan diujikan kebenarannya pada penelitian ini yakni:

1. Hipotesis Mayor

Ada hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*.

2. Hipotesis Minor:

- a. Ada hubungan positif antara kesepian dengan *binge watching* dimana semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi *binge watching*. Begitupun sebaliknya.
- b. Ada hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* dimana semakin tinggi kepribadian *neuroticism* maka akan semakin tinggi *binge watching*. Begitupun sebaliknya.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel yaitu suatu atribut, objek, ataupun kegiatan yang mempunyai keunikan dan telah ditentukan oleh peneliti yang kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Identifikasi variabel digunakan dalam penelitian yaitu sebagai batasan terhadap variabel yang nantinya akan diteliti.

Penelitian ini memakai dua jenis variabel yaitu variabel tergantung (dependen) dan variabel bebas (independen). Variabel bebas yaitu variabel penyebab yang kemungkinan memiliki teoritis dan dapat berdampak pada variabel lain. Variabel bebas biasanya ditulis dengan menggunakan huruf "X". Sedangkan variabel tergantung merupakan variabel dampak atau yang disebabkan oleh adanya perubahan dari variabel lain. Variabel tergantung menjadi persoalan penting bagi peneliti yang nantinya akan menjadi objek dari penelitian yang dilakukan, dan biasanya dilambangkan menggunakan huruf Y (Priadana & Sunarsi, 2021).

1. Variabel tergantung (Y) : *Binge Watching*
2. Variabel bebas (X) : Kesepian
Kepribadian *Neuroticism*

B. Definisi Operasional

1. *Binge watching*

Binge watching merupakan kegiatan menonton film, series atau video secara terus-menerus atau lebih dari dua episode dalam sekali waktu tontonan pada acara yang sama. Kegiatan *binge watching* atau marathon menonton ini dilakukan secara sengaja atau bahkan sudah terencana sebelumnya. Waktu yang digunakan pun lebih fleksibel atau tidak terikat oleh jadwal, Karena biasanya seseorang melakukan *binge watching* ini untuk menonton

acara yang sudah lewat jadwal tayang atau tidak *on going* sehingga dapat menonton lebih banyak episode dari acara yang sama.

Skala *binge watching* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek *binge watching* menurut teori (Flayelle et al., 2019) yaitu *engagement* (kegiatan menonton yang dijadikan aktivitas harian), *positive emotion* (emosi positif), *pleasure prevention* (pencegahan kesenangan), *desire/savoring* (menikmati), *binge watching* (pesta menonton), *dependency* (perasaan ketergantungan), *loss of control* (kehilangan kendali). Semakin tinggi nilai yang didapat pada *binge watching*, maka akan semakin tinggi tingkat *binge watching*. Sedangkan semakin rendah nilai yang didapat pada *binge watching*, maka akan semakin rendah pula tingkat *binge watching*.

2. Kesepian

Kesepian merupakan kondisi dimana seseorang merasa bahwa dirinya kurang nyaman dan kurang diterima pada hubungan yang diinginkan, baik hubungan sosial maupun kekeluargaan. Seseorang yang sedang dalam kondisi ini merasakan kehampaan karena ketidakmampuannya dalam menjalin keakraban dengan sosial sesuai yang diharapkan, sehingga membuat seseorang kehilangan minat untuk berhubungan sosial.

Skala kesepian pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek kesepian menurut teori (Russell 1996) yaitu kepribadian (*personality*), kepatuhan sosial (*social desirability*), depresi (*depression*). Semakin tinggi skor yang didapatkan pada kesepian, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesepian. Sedangkan semakin rendah skor yang didapatkan pada kesepian, maka akan semakin rendah pula tingkat kesepian.

3. Kepribadian *Neuroticism*

Neuroticism personality merupakan kepribadian yang berkaitan dengan emosi negatif seseorang, yang mana seseorang mudah merasa cemas, sering merasa depresi, tegang, kemarahan, perasaan bersalah dan kebencian. *Neuroticism* juga berhubungan dengan ketidakpuasan dan kesusahan pada diri seseorang, yang mana merasa bahwa dunianya menyusahkan, mengancam

serta merasa tidak aman. Skala kepribadian *neuroticism* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek *neuroticism* menurut teori (McCrae & Costa, 2003) yaitu *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (mudah marah), *self consciousness* (kesadaran diri), *depression* (depresi), *vulnerability* (kerentanan), *impulsive* (impulsif). Semakin tinggi skor *neuroticism* maka akan semakin tinggi *neuroticism*. Sedangkan semakin rendah skor *neuroticism*, maka akan semakin rendah tingkat *neuroticism*.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah pada keseluruhan objek ataupun subjek dalam suatu wilayah dengan ciri serta karakteristik tertentu, dan akan menjadi kesimpulan atau hasil akhir dari penelitian (Amin et al., 2023). Pada penelitian ini populasi yang dipakai yaitu mahasiswa/mahasiswi Fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020-2023. Berdasarkan data yang diperoleh dari TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, populasi pada penelitian ini berjumlah 774 orang. Berikut merupakan data populasi pada penelitian ini:

Tabel 1. Jumlah Sampel

No	Angkatan	Jumlah
1	2020	186
2	2021	231
3	2022	161
4	2023	169
Total		774

2. Sampel

Sampel merupakan wakil dari populasi yang digunakan dan mempunyai karakteristik representasi pada populasi yang digunakan dalam penelitian (Amin et al., 2023). Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 417 orang yang diambil dari angkatan 2020 yang

berjumlah 186 mahasiswa dan angkatan 2021 yang berjumlah 231 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan cara atau metode yang dipakai untuk menetapkan anggota atau unsur dari populasi yang akan dijadikan sampel pada penelitian (Amin et al., 2023). Pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampling yang dipilih secara random atau acak dan membagi populasi menjadi beberapa kelompok, dalam teknik ini subjek yang diteliti untuk mengisi alat tes tidak boleh memilih sendiri atau dilakukan secara acak (Setiawan, 2015). Dalam penelitian ini, kelompok pertama yang diambil sebagai subjek penelitian yaitu mahasiswa/mahasiswi fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 dan 2021 dengan jumlah total sebesar 417 mahasiswa/mahasiswi. Selanjutnya untuk kelompok kedua yang diambil sebagai sampel uji coba yaitu mahasiswa/mahasiswi fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 dan 2023 dengan total sebesar 330 mahasiswa/mahasiswi.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala kuesioner, dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan pernyataan tertulis yang telah diajukan peneliti terkait sesuatu yang akan diteliti. Skala dalam penelitian yang dilakukan menggunakan format likert, yaitu dengan meminta subjek untuk menyatakan kesesuaian ataupun ketidaksesuaian saat menjawab beberapa pernyataan yang terdapat dalam skala atau instrument yang telah disajikan. Skala yang dipakai pada penelitian yaitu skala *binge watching*, skala kesepian, skala *neuroticism*.

1. Skala *Binge Watching*

Skala *binge watching* pada penelitian ini memakai aspek-aspek dari teori (Flayelle et al., 2019) dan telah ditranslasikan kedalam Bahasa Indonesia

oleh (Septiningtyas, 2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,912 dari koefisien *cronbact alpha*. Skala ini terdiri dari 40 aitem berupa pernyataan seputar *binge watching*, yaitu *engagement* (kegiatan menonton yang dijadikan aktivitas harian), *positive emotion* (emosi positif), *pleasure prevention* (pencegahan kesenangan), *desire/savoring* (menikmati), *binge watching* (peta menonton), *dependency* (perasaan ketergantungan), *loss of control* (kehilangan kendali). Berikut merupakan *blueprint* skala *binge watching*:

Tabel 2. Blueprint Skala Binge Watching

No	Aspek	Jumlah
1	<i>Loss of Control</i>	7
2	<i>Engagement</i>	8
3	<i>Dependency</i>	5
4	<i>Desire-Savoring</i>	6
5	<i>Positive Emotion</i>	5
6	<i>Binge Watching</i>	6
7	<i>Pleasure Preservation</i>	3
	Total	40

Skala *binge watching* pada penelitian ini terdapat empat pilihan jawaban, diantaranya yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Tinggi atau rendahnya *binge watching* ditetapkan oleh jumlah keseluruhan skor *binge watching* yang telah didapat dari jawaban subjek. Semakin tinggi skor yang didapat *binge watching*, maka akan semakin tinggi pula tingkat *binge watching*. Sedangkan semakin rendah total skor yang didapat *binge watching*, maka akan semakin rendah tingkat *binge watching*.

2. Skala Kesepian

Aspek-aspek dari Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini memakai teori (Russell, 1996) dan telah ditranslasikan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Septiningtyas, 2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,915 dari koefisien *cronbact alpha*. Skala ini terdiri dari 20 aitem berupa pernyataan seputar kesepian, yaitu *personality* (kepribadian), *social desirability* (kepatuhan sosial), *depression* (depresi). Berikut merupakan *blueprint* skala kesepian:

Tabel 3. Blueprint Skala Kesepian

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	<i>Personality</i>	4	4	8
2	<i>Desirability Loneliness</i>	2	4	6
3	<i>Depression Loneliness</i>	5	1	6
Total		11	9	20

Skala *loneliness* terdiri dari pernyataan *favorabel* atau yang sesuai indikator dan *unfavorabel* atau yang berlawanan dengan indikator. Skala *loneliness* terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak pernah (TP), jarang (J), kadang-kadang (K) dan selalu (S). Tinggi rendahnya kesepian ditentukan oleh skor total kesepian yang telah didapatkan dari subjek. Semakin tinggi skor kesepian, maka akan semakin tinggi tingkat kesepian. Sedangkan semakin rendah skor kesepian, maka akan semakin rendah tingkat kesepian.

3. Kepribadian *Neuroticism*

Skala *neuroticism* pada penelitian ini memakai aspek-aspek dari teori (McCrae & Costa, 2003) yaitu *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (mudah marah), *self consciousness* (kesadaran diri), *depression* (depresi), *vulnerability* (kerentanan), *impulsive* (impulsif). Berikut merupakan *blueprint* dari skala *neuroticism* :

Tabel 4. Blueprint Skala Kepribadian *Neuroticism*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i>	3	3	6
2	<i>angry Hostility</i>	3	3	6
3	<i>Self Consciousness</i>	3	3	6
4	<i>Depression</i>	3	3	6
5	<i>Vulnerability</i>	3	3	6
6	<i>Impulsiveness</i>	3	3	6
Total		18	18	36

Skala *neuroticism* terdiri dari pernyataan *favorabel* atau yang sesuai indikator dan *unfavorabel* atau yang berlawanan dengan indikator. Skala

neuroticism terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (S). Tinggi rendahnya kepribadian *neuroticism* ditentukan oleh skor total *neuroticism* yang telah didapatkan dari subjek. Semakin tinggi skor *neuroticism*, maka akan semakin tinggi tingkat *neuroticism*. Sedangkan semakin rendah skor *neuroticism*, maka akan semakin rendah tingkat *neuroticism*.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan sejauhmana instrumen atau skala tersebut mampu mengeluarkan data yang tepat dan akurat tentang atribut yang telah disusun untuk mengukur sesuatu (Azwar, 2022). Validitas memiliki tujuan untuk melihat sejauh mana ketepatan dan ketelitian instrumen dalam mengukur sesuatu yang sedang diukur (Azwar, 2022). Aitem tidak hanya berdasarkan oleh penelitian dari penulis saja, tetapi juga membutuhkan persetujuan pada seorang ahli yang biasanya disebut dengan *expert judgment*. Pada penelitian ini *expert judgment* yang dimaksud yaitu dosen pembimbing dalam skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan suatu cara untuk melihat seberapa jauh aitem tersebut berhasil membedakan antara kelompok atau individu yang mempunyai ataupun yang tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2022). Aitem dengan daya diskriminasi baik yaitu aitem yang memiliki daya beda tinggi serta dapat melihat perbedaan subjek dengan sifat positif dan negatif. (Azwar, 2022). Daya beda aitem diujikan dengan *IBM SPSS statistic* versi 29 dengan kriteria berdasarkan korelasi aitem total yang biasanya digunakan yaitu batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Jika aitem yang dipakai memiliki korelasi 0,30 maka aitem tersebut memiliki daya beda yang memuaskan. Sebaliknya, jika aitem yang digunakan memiliki r_{ix} kurang dari 0,30 maka aitem tersebut dianggap memiliki daya beda yang rendah. Namun

dalam hal ini peneliti atau yang menyusun alat tes dapat menentukan sendiri batasan minimal daya beda aitem hingga menjadi 0,25 dengan tujuan agar aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2022).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur yaitu suatu konsistensi atau kepercayaan dari hasil ukur untuk melihat seberapa jauh ketelitian atau kecermatan pengukuran (Azwar, 2022). Jika pengukuran terjadi secara acak, maka pengukuran tersebut dianggap tidak cermat. Jika instrumen yang dipakai dapat menunjukkan hasil yang konsisten dan memiliki tingkat kekeliruan rendah, maka Instrumen pengukuran dapat dikatakan reliabel. Hasil dapat dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas berada dalam angka 0-1,00 atau hasil mendekati 1,00 maka pengukuran tersebut dianggap reliabel (Azwar, 2022). Dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu, skala *binge watching*, skala kesepian dan skala kepribadian *neuroticism*

4. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu suatu teknik yang dipakai setelah proses pengambilan data dari seluruh responden terkumpul, kemudian sumber data tersebut dipakai untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2020). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisis statistik guna mendapatkan hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Untuk dapat menjawab hipotesis pertama yaitu, hubungan antara kedua variabel bebas (X1 dan X2) terhadap variabel tergantung (Y), penulis memakai Analisis teknik regresi berganda dan korelasi parsial. Sedangkan untuk menjawab hipotesis kedua dan ketiga yaitu untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan mengendalikan efek terhadap satu atau lebih variabel lainnya, peneliti menggunakan Pengolana data menggunakan teknik korelasi parsial dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic* versi 29.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Orientasi kacah penelitian yaitu suatu tahapan-tahapan yang perlu disiapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya penelitian atau tahap untuk mempersiapkan. Tahap awal, menentukan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik populasi yang telah diidentifikasi. Tempat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) yang berlokasi di Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112. Fakultas Psikologi merupakan satu dari 11 fakultas yang ada di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula).

Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 774 mahasiswa pada fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (Unissula). Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (Unissula). Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (Unissula). Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung untuk dijadikan tempat penelitian karena adanya beberapa pertimbangan yaitu:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung belum pernah dilakukan.
- b. Hasil dari wawancara yang dilakukan menunjukkan adanya kesesuaian dengan judul penelitian.

- c. Adanya kesesuaian antara subjek dan karakteristik dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.
- d. Peneliti mendapatkan ijin dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung untuk melaksanakan proses penelitian yang akan dilakukan.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Langkah selanjutnya yaitu melakukan persiapan yang akan dilakukan guna mempermudah proses penelitian serta meminimalisir terjadinya kesalahan. Berikut ini merupakan penjelasan terkait proses yang dilakukan dalam penelitian:

a. Persiapan perijinan

Sebelum melakukan penelitian, penting untuk melakukan perijinan. Proses untuk mendapatkan ijin penelitian ini dimulai dengan meminta informasi pada pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Peneliti mengajukan permohonan perijinan yang ditujukan kepada Wakil dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung melalui. Kemudian peneliti mendapatkan balasan surat ijin yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 769/A.3/Psi-SA/IV/2024 yang ditujukan kepada peneliti.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini meliputi skala *binge watching*, skala kesepian dan skala kepribadian *neuroticism* guna untuk mendapatkan data yang akan disusun berdasarkan indikator-indikator yang menggambarkan aspek dari variabel.

Penyusunan skala dalam penelitian ini memiliki pilihan jawaban yang berbeda-beda dari setiap variabelnya. Untuk variabel *binge watching* memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Penilaian pada tiap jawabannya yaitu, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS),

nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S) dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS).

Variabel kesepian memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Selalu (S). Penilaian pada aitem *favorabel* yaitu, nilai 1 untuk jawaban Tidak Pernah (TP), nilai 2 untuk jawaban Jarang (J), nilai 3 untuk jawaban Kadang-Kadang (KK), nilai 4 untuk jawaban Selalu (S). Sebaliknya untuk aitem *unfavorabel* yaitu, nilai 1 untuk jawaban Selalu (S), nilai 2 untuk jawaban Kadang-Kadang (KK), nilai 3 untuk jawaban Jarang (J), nilai 4 untuk jawaban Tidak Pernah (TP).

Variabel kepribadian *neuroticism* memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Penilaian pada aitem *favorabel* yaitu, nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sebaliknya untuk aitem *unfavorabel* yaitu, nilai 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Skala *Binge Watching*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *binge watching* menggunakan skala *BWESQ* yang dikembangkan oleh (Flayelle dkk. 2019) dan ditranslasikan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Septiningtyas, 2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,912 dari koefisien *cronbact alpha*. Skala ini terdiri dari 40 aitem berupa pernyataan seputar *binge watching*. Pembagian aitem skala *binge watching* yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Aitem Skala *Binge Watching*

No	Aspek-Aspek <i>Binge Watching</i>	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Loss Of Control</i>	11, 12, 15, 23, 29, 32, 36	7
2	<i>Engagement</i>	1, 9, 18, 26, 27, 30, 35, 39	8
3	<i>Dependency</i>	6, 10, 16, 25, 31	5
4	<i>Desire-Savoring</i>	2, 3, 4, 5, 7, 21	6
5	<i>positive Emotions</i>	8, 24, 28, 33, 38	5
6	<i>Binge Watching</i>	14, 17, 19, 20, 22, 34	6
7	<i>Pleasure Preservation</i>	13, 37, 40	3
Total		40	40

2) Skala Kesepian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesepian menggunakan skala *UCLA Loneliness cale (Version 3)* yang disusun oleh (Russell, 1996) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Septiningtyas, 2023) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,915 dari koefisien *cronbact alpha*. Skala ini terdiri dari 20 aitem yang disusun dengan aitem *favorabel* berjumlah 11 dan *unfavorabel* berjumlah 9 pembagian aitem skala *loneliness* yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Aitem Skala Kesepian

No	Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Desirability Loneliness</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression Loneliness</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Total		11	9	20

3) Skala Kepribadian *Neuroticism*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepribadian *Neuroticism* dikerjakan oleh peneliti berdasarkan aspek dari (McCrae & Costa, 2003) yaitu *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (mudah marah), *self consciousness* (kesadaran diri), *depression* (depresi), *vulnerability* (kerentanan), *impulsive* (impulsif). Skala kepribadian *Neuroticism* terdapat 36 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 18 dan aitem *unfavorable* berjumlah 18. Pembagian aitem skala kesepian yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Aitem Skala Kepribadian *Neuroticism*

No	Aspek-Aspek Kepribadian <i>Neuroticism</i>	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i>	14, 22, 35	12, 28, 31	6
2	<i>Angry Hostility</i>	1, 16, 32	18, 26, 36	6
3	<i>Self Consciousness</i>	5, 19, 24	9, 10, 29	6
4	<i>Depression</i>	8, 13, 33	4, 17, 21	6
5	<i>Vulnerability</i>	6, 25, 30	2, 20, 34	6
6	<i>Impulsiveness</i>	3, 11, 27	7, 15, 23	6
Total		18	18	36

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Peneliti melakukan uji coba (*tryout*) pada alat ukur sebelum dilaksanakannya penelitian. Tujuannya untuk melihat kualitas alat ukur yang dipakai yaitu pada skala *binge watching*, skala kesepian, dan skala kepribadian *neuroticism*. Peneliti menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu pengambilan sampling yang dipilih secara random atau acak dan membagi populasi menjadi beberapa kelompok, dalam teknik ini subjek yang diteliti untuk mengisi alat tes tidak boleh memilih sendiri atau dilakukan secara acak (Setiawan, 2015). Peneliti memilih secara acak yaitu dengan cara pengocokan pada seluruh angkatan yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang keluar

yaitu angkatan 2022 dan angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Penyebaran kuesioner skala uji coba (*tryout*) dilaksanakan pada tanggal 4-9 Mei 2023. Pembagian kuesioner menggunakan *google form* yang dilakukan dengan cara membagikan melalui aplikasi *whatsapp* secara pesan pribadi maupun pesan grub. Total kuesioner skala dari *google form* yang terisi sejumlah 51 mahasiswa. Selanjutnya, peneliti memberikan nilai kepada 51 responden skala menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 29.

d. Uji Daya Beda Aitem dan estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem pada penelitian ini memakai program SPSS versi 29, tujuannya untuk melihat reliabilitas pada alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *binge watching*, skala *loneliness* dan skala kepribadian *neuroticism*. Uji daya beda aitem untuk menentukan sebesar mana perbedaan yang dibuat oleh suatu aitem antara individu beratribut terukur atau tidak. Koefisiensi korelasi aitem dengan total $r_{ix} \geq 0,30$ menunjukkan daya beda tinggi. Dalam hal ini, penyusun alat tes atau peneliti dapat menentukan sendiri batas minimal daya beda aitem yang disusunnya menjadi 0,25 dengan tujuan agar jumlah aitem yang ingin digunakan dapat tercapai (Azwar, 2022). Pada penelitian ini menggunakan koefisiensi korelasi aitem dengan total $r_{ix} \geq 0,25$. Hasil pengujian daya beda aitem dan nilai reliabilitas pada skala ditunjukkan sebagai berikut:

1) Skala *Binge Watching*

Uji daya beda aitem skala *binge watching* menunjukkan hasil dari total 40 aitem diperoleh 37 aitem dengan daya beda tinggi dari $r_{ix} \leq 0,25$ dengan kisaran indeks antara 0,254 - 0,783. Sedangkan aitem dengan daya beda rendah diperoleh 3 aitem dengan kisaran indeks antara 0,179 - 0,230. Hasil nilai reliabilitas didapatkan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,936. Oleh karena itu, skala *binge watching* pada penelitian ini dapat

dikatakan reliabel. Skala uji coba daya beda aitem memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Binge Watching*

No	Aspek-aspek <i>Binge Watching</i>	Nomor Aitem	Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
1	<i>Loss Of Control</i>	11, 12, 15, 23, 29, 32*, 36	6	1
2	<i>Engagement</i>	1, 9, 18, 26, 27, 30, 35, 39	8	0
3	<i>Dependency</i>	6, 10, 16, 25, 31	5	0
4	<i>Desire-Savoring Positive Emotions</i>	2, 3, 4, 5, 7*, 21	5	1
5	<i>Binge Watching Pleasure Preservation</i>	8, 24, 28, 33*, 38	4	1
6		14, 17, 19, 20, 22, 34	6	0
7		13, 37, 40	3	0
Total		40	37	3

Keterangan: *aitem yang memiliki daya beda rendah

2) Skala Kesepian

Uji daya beda aitem untuk skala kesepian menunjukkan hasil dari total 20 aitem diperoleh 16 aitem dengan daya beda tinggi dari $r_{ix} \leq 0,25$ dengan kisaran indeks antara 0,275 – 0,647. Sedangkan aitem dengan daya beda rendah diperoleh 4 aitem dengan kisaran indeks antara 0,004 – 0,242. Hasil nilai reliabilitas didapatkan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,842. Oleh karena itu, skala kesepian pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Skala uji coba daya beda aitem memperoleh hasil sebagai berikut:

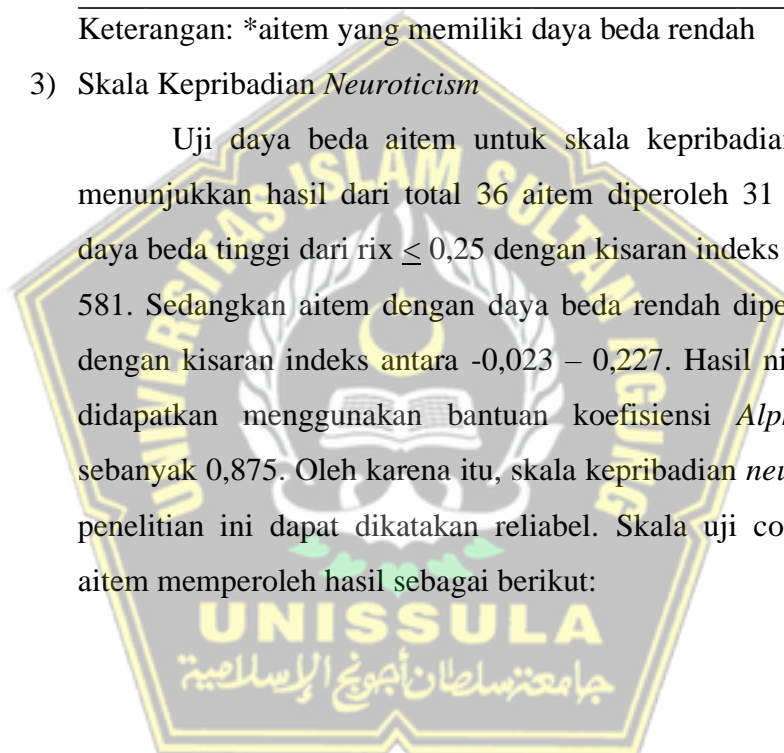
Tabel 9. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kesepian

No	Aspek-Aspek Kesepian	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5	0
2	<i>Desirability</i> <i>Loneliness</i>	7*, 8, 18	1*, 5*, 10, 15, 19	5	3
3	<i>Depression</i> <i>Loneliness</i>	2, 3*, 11, 12, 14	16, 20	6	1
Total		11	9	16	4

Keterangan: *aitem yang memiliki daya beda rendah

3) Skala Kepribadian *Neuroticism*

Uji daya beda aitem untuk skala kepribadian *neuroticism* menunjukkan hasil dari total 36 aitem diperoleh 31 aitem dengan daya beda tinggi dari $r_{ix} \leq 0,25$ dengan kisaran indeks antara 0,263 - 581. Sedangkan aitem dengan daya beda rendah diperoleh 5 aitem dengan kisaran indeks antara -0,023 – 0,227. Hasil nilai reliabilitas didapatkan menggunakan bantuan koefisiensi *Alpha Cronbach* sebanyak 0,875. Oleh karena itu, skala kepribadian *neuroticism* pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Skala uji coba daya beda aitem memperoleh hasil sebagai berikut:



Tabel 10. Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepribadian *Neuroticism*

No	Aspek-aspek Kepribadian <i>Neuroticism</i>	Nomor aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	<i>Anxiety</i>	14, 22, 35*	12, 28, 31*	4	2
2	<i>Angry Hostility</i>	1, 16, 32	18, 26, 36	6	0
3	<i>Self Consciousn</i>	5, 19, 24	9*, 10, 29	5	1
4	<i>Depression</i>	8, 13, 33	1, 17, 21	6	0
5	<i>vulnerabilit</i>	6, 25, 30	2*, 20, 34	5	1
6	<i>impulsivene</i>	3*, 11, 27	7, 15, 23	5	1
Total		18	18	31	5

Keterangan: *aitem yang daya beda rendah

e. Penomoran Ulang Aitem dengan Nomor Baru

Langkah selanjutnya yaitu memebrikan nomor baru pada aitem skala penelitian. penomoran baru pada skala *binge watching*, skala *loneliness*, skala kepribadian *neuroticism* yaitu:

Tabel 11. Nomor Aitem Baru Skala *Binge Watching*

No	Aspek-Aspek Binge Watching	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>loss Of Control</i>	11 (10), 12 (11), 15 (14), 23 (22), 29 (28), 36 (33)	6
2	<i>Engagement</i>	1 (1), 9 (8), 18 (17), 26 (25), 27 (26), 30 (29), 35 (32), 39 (36)	8
3	<i>Dependency</i>	6 (6), 10 (9), 16 (15), 25, 31 (30)	5
4	<i>Desire-Savoring</i>	2 (2), 3 (3), 4 (4), 5 (5), 21 (20)	5
5	<i>Positive Emotions</i>	8 (7), 24 (25), 28 (27), 38 (35)	4
6	<i>Binge Watching</i>	14 (13), 17 (16), 19 (18), 20 (19), 22 (21), 34 (31)	6
7	<i>Pleasure Preservation</i>	13 (12), 37 (34), 40 (37)	3
Total		40	37

Keterangan: (...) nomor baru pada aitem

Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesepian

No	Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	4 (2), 13 (9), 17 (13)	6 (3), 9 (5)	5
2	<i>Desirability Loneliness</i>	8 (4), 18 (14)	10 (6), 15 (11), 19 (15)	5
3	<i>Depression Loneliness</i>	2 (1), 11 (7), 12 (8), 14 (10)	16 (12), 20 (16)	6
Total		9	7	16

Keterangan: (...) nomor baru pada aitem

Tabel 13. Nomor Aitem Baru Skala Kepribadian Neuroticism

No	Aspek-Aspek Kepribadian <i>Neuroticism</i>	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Anxiety</i>	14 (11), 22 (19)	12 (9), 28 (25)	4
2	<i>Angry Hostility Self</i>	1 (1), 16 (13), 32 (28)	18 (15), 26 (23), 36 (31)	6
3	<i>Consciousness</i>	5 (3), 19 (16), 24 (21)	(9), 10 (7), 29 (26)	5
4	<i>Depression</i>	8 (6), 13 (10), 33 (29)	4 (2), 17 (14), 21 (18)	6
5	<i>Vulnerability</i>	6 (4), 25 (22), 30 (27)	20 (17), 34 (30)	5
6	<i>Impulsiveness</i>	11 (8), 27 (24)	7 (5), 15 (12), 23 (20)	5
Total		16	15	31

Keterangan: (...) nomor baru pada aitem

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 – 16 Mei 2024 pada angkatan 2020 dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Pembagian kuesioner menggunakan *google form* yang dilakukan dengan cara membagikan yaitu dengan aplikasi *whatsapp* baik melalui pesan pribadi maupun pesan grup dengan mengirimkan *link* kuesioner *google form*.

Hasil seluruh kuesioner yang telah diisi subjek, kemudian datanya diolah dengan memberikan skor pada tiap-tiap aitem oleh peneliti dengan menggunakan

aplikasi SPSS versi 29. Pengolahan ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan untuk menentukan data pada penelitian berjalan normal atau tidak normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada SPSS Versi 29. Untuk menentukan normal ataupun tidak normal distribusi dari variabel penelitian, dapat dilihat dari hasil uji normalitasnya. Jika hasilnya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hasilnya normal, sedangkan jika hasilnya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan hasil yang tidak normal.

Tabel 14. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	P	Ket
<i>Binge Watching</i>	104.28	23.702	0.085	0.200	> 0.05	Normal
Kesepian	44.11	11.376	0.064	0.200	> 0.05	Normal
Kepribadian <i>Neuroticism</i>	90.59	15.558	0.14	0.001	< 0.05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa pada variabel kepribadian *neuroticism* tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti melakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan nilai residual pada ketiga data dari variabel. Hasil yang didapatkan dari uji coba kedua memperoleh hasil signifikansi 0,200 yang artinya data dari ketiga variabel pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan nilai residual:

Tabel 15. Uji Normalitas menggunakan Nilai Residual

Unstandardized Residual	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig.	P	Ket
	0.000	12.106	0.074	0.200	> 0.05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti linier atau tidak linier. Uji linieritas pada *binge watching* (Y) dengan kesepian (X) mendapatkan hasil flinier sebesar 39,356 dengan tingkat signifikansi 0,001 yaitu $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang linier. Sedangkan pada *binge watching* (Y) dengan kepribadian *neuroticism* (X2) mendapatkan hasil flinier sebanyak 136,109 dengan tingkat signifikansi 0,001 yaitu $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk memeriksa apakah variabel independen atau variabel bebas dalam suatu model regresi memiliki korelasi satu sama lain. Uji multikolinieritas dilakukan menggunakan teknik regresi dengan mempertimbangkan skor dari VIF $< 10,00$ dan tolerance $> 0,10$. Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini mendapatkan skor tolerance 0,288 atau lebih besar dari 0,01 serta skor VIF 3,477 yang artinya kurang dari 10,00. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel independen atau variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara *loneliness* dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Guna mencapai tujuan tersebut digunakan analisis regresi berganda sebagai uji korelasi. Berdasarkan uji korelasi antara *loneliness* dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* diperoleh R sebanyak 0,860 serta F

hitung sebanyak 103,407 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara *loneliness* dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Dengan demikian, hipotesis pertama dapat dikatakan diterima. Nilai konstanta (-20,740), nilai koefisien *predictor loneliness* sebesar (-1,089) dan nilai koefisiensi *predictor* kepribadian *neuroticism* sebesar 1,910. Sehingga diperoleh persamaan garis regresi $Y = (-20,740) + (-1,089) + 1,910$. Hal ini menunjukkan hasil bahwa skor *binge watching* (Y) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung akan terjadi perubahan sebesar 1,089 pada tiap unit pada variabel *loneliness* (X1) serta sejumlah 1,910 pada tiap unit pada variabel kepribadian *neuroticism* (X2).

Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan variabel *loneliness* dan kepribadian *neuroticism* secara efektif berkontribusi terhadap *binge watching* sebesar 73,9% dengan koefisiensi determinan (R square) 0,739. Sedangkan untuk sisanya sebesar 26,1% dipengaruhi faktor-faktor lain diluar *loneliness* dan kepribadian *neuroticism*.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua diuji menggunakan uji korelasi parsial. Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas dan tergantung. Berdasarkan hasil korelasi antara *loneliness* dengan *binge watching* didapatkan skor r_{xy} 0,481 dengan signifikansi 0,01 ($< 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *loneliness* dengan *binge watching*. Hal ini berarti bahwa hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga diuji menggunakan uji korelasi parsial. Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas dan tergantung. Berdasarkan hasil korelasi antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* didapatkan skor r_{xy} 0,796 dengan signifikansi 0,01 ($< 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan yang positif signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Hal ini berarti bahwa hipotesis kedua diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskriptif data penelitian digunakan untuk memberikan gambaran evaluasi subjek pada pengukuran dan menggambarkan kondisi subjek terkait dengan pengukuran. Klasifikasi yang dipakai pada penelitian ini yaitu mode distribusi normal. Tujuan penggunaan klasifikasi distribusi normal yaitu untuk membagi subjek menjadi kelompok bertingkat yang berdasarkan pada variabel yang diteliti.

Tabel 16. Norma Kategori

Rentang Skor		Kategorisasi	
$\mu + 1.5 \delta$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \delta$	$< X \leq$	$\mu + 1.5 \delta$	Tinggi
$\mu - 0.5 \delta$	$< X \leq$	$\mu + 0.5 \delta$	Sedang
$\mu - 1.5 \delta$	$< X \leq$	$\mu - 0.5 \delta$	Rendah
X	\leq	$\mu - 1.5 \delta$	Sangat Rendah

1. Deskripsi Data *Binge Watching*

Skala *binge watching* memiliki 37 aitem yang berdiskriminasi tinggi pada tiap-tiap aitem dan diberikan rentang skor 1-4. Skor paling rendah pada aitem ini yaitu 37 yang didapatkan dari (37×1) dan skor paling tinggi yaitu 148 yang didapatkan dari (37×4) . Rentang skor yang didapatkan dari skala *binge watching* ini sebesar 111 yang didapatkan dari $(148 - 37)$ dan dibagi menjadi jadi enam satuan deviasi. Mean hipotetik pada skala ini yaitu 92,5 yang didapatkan dari $((148 + 37) : 2)$. Standar deviasi pada skala ini yaitu 22,2 yang didapatkan dari $((148 - 37) : 5)$.

Deskripsi skala *binge watching* mendapatkan skor minimum 40, skor maksimum 148, mean sebesar 104,28, serta standar deviasi deviasi sebesar 23,702. berikut merupakan deskripsi dari skala *binge watching*:

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala *Binge Watching*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	40	37
Skor Maximum	148	148
Mean (M)	104,28	92,5
Standar Deviasi (S)	23,702	19,5

Mean empirik norma kategorisasi pada skala *binge watching* terletak pada kategori tinggi dengan perolehan skor 104,28. Data variabel *binge watchig* digambarkan secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek *Binge watching*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
125,8 <	148 Sangat Tinggi	21	28%
103,6 < X ≤	125,8 Tinggi	33	43%
81,4 < X ≤	103,6 Sedang	13	17%
59,2 < X ≤	81,4 Rendah	8	11%
37 ≤	59,2 Sangat Rendah	1	1%
Total		76	100%

**Gambar 1. Norma Kategori Skala *Binge Watching***

2. Deskripsi Data Kesepian

Skala kesepian memiliki 16 aitem yang berdiskriminasi tinggi pada tiap-tiap aitem dan diberikan rentang skor 1-4. Skor paling rendah pada aitem ini yaitu 16 yang didapatkan dari (16x1) dan skor paling tinggi yaitu 64 yang didapatkan dari (16x4). Rentang skor yang didapatkan dari skala kesepian ini sebesar 48 yang didapatkan dari (64-16) dan dibagi menjadi enam satuan deviasi. Mean hipotetik pada skala ini yaitu 40 yang didapatkan dari ((64+16):2). Standar deviasi pada skala ini yaitu 9,6 yang didapatkan dari ((64-16):5).

Deskripsi skala loneliness mendapatkan skor minimum 23, skor maksimum 64, mean sebesar 44,11, serta standar deviasi deviasi sebesar 11.376. berikut merupakan deskripsi dari skala kesepian:

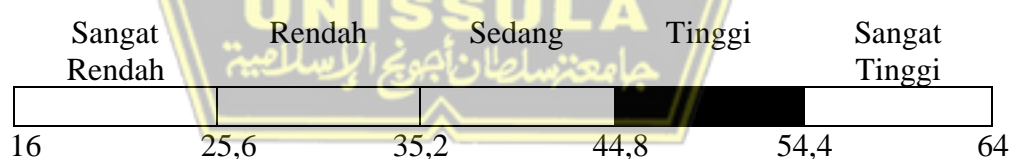
Tabel 19. Deskripsi Skor Kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	23	16
Skor Maksimum	64	64
Mean (M)	44.11	40
Standar Deviasi (SD)	11.376	9,6

Mean empirik norma kategorisasi pada skala kesepian terletak pada rentang skor tinggi dengan perolehan skor 44,11. Data variabel kesepian digambarkan secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 20. Deskripsi Skor Kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
54,4 < X ≤ 64	Sangat Tinggi	21	28%
44,8 < X ≤ 54,4	Tinggi	35	46%
35,2 < X ≤ 44,8	Sedang	12	16%
25,6 < X ≤ 35,2	Rendah	4	5%
16 ≤ 25,6	Sangat Rendah	4	5%
Total		76	100%



Gambar 2. Norma Kategori Skala kesepian

3. Deskripsi Data Kepribadian *Neuroticism*

Skala kepribadian *neuroticism* memiliki 31 aitem yang berdiskriminasi tinggi pada tiap-tiap aitem dan diberikan rentang skor 1-4. Skor paling rendah pada aitem ini yaitu 31 yang didapatkan dari (31x1) dan skor paling tinggi yaitu 124 yang didapatkan dari (31x4). Rentang skor yang didatkan dari skala kepribadian *neuroticism* ini sebesar 93 yang didapatkan dari (124-31) dan dibagi menjadi jadi enam satuan deviasi. Mean hipotetik

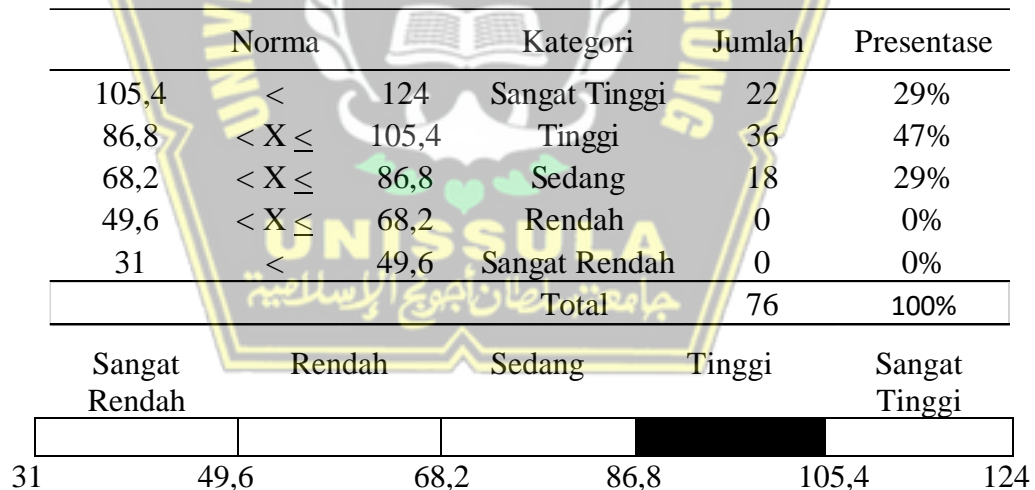
pada skala ini yaitu 77,5 yang didapatkan dari $((124+31):2)$. Standar deviasi pada skala ini yaitu 18,6 yang didapatkan dari $((124-31):5)$.

Deskripsi skala kepribadian *neuroticism* mendapatkan skor minimum 56, skor maksimum 121, mean sebesar 90,59, serta standar deviasi deviasi sebesar 15,558. berikut merupakan deskripsi dari skala kepribadian *neuroticism*:

Tabel 21. Deskripsi Skor Kepribadian *Neuroticism*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	56	31
Skor Miaksimum	121	124
Mean (M)	90.59	77.5
Standar Deviasi (DS)	15.558	15.5

Mean empirik norma kategorisasi pada skala kepribadian *neuroticism* terletak pada rentang kategori tinggi dengan perolehan skor 90,59. Data variabel binge watchig digambarkan secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:



Gambar 3. Norma Kategori Skala Kepribadian *Neuroticism*

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pada penelitian ini,

tiga hipotesis sudah diuji dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 29. Uji hipotesis yang pertama dilakukan dengan teknik regresi berganda dengan hasil diterima, yaitu ditemukan adanya hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching* dengan hasil R sebesar 0,860 serta F hitung sebanyak 103,407 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. secara keseluruhan variabel kesepian dan kepribadian *neuroticism* secara efektif berkontribusi terhadap *binge watching* sebesar 73,9% dengan koefisiensi determinan (R square) 0,739. Sedangkan untuk sisanya sebesar 26,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian yang sedang dilakukan.

Penelitian ini termasuk temuan baru karena pada penelitin sebelumnya belum ada yang menggabungkan antara variabel kesepian, kepribadian *neuroticism* dan *binge watching*. Peneliti tertarik untuk menggunakan variabel kesepian dan kepribadian *neuroticism* sebagai variabel bebas karena kedua variabel tersebut menjadi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi variabel *binge watching* sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini. Menurut Dandamudi & Sathiyaseelan (2018) kesepian, cemas dan stres menjadi faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan kegiatan *binge watching*. McCrae & Costa (2003) menjelaskan bahwa cemas merupakan salah satu trait kepribadian yang ada dalam *neuroticism*. *Binge watching* menjadi alasan bagi beberapa individu sebagai bentuk pelarian dari masalah yang sedang dihadapi seperti ketika cemas, depresi dan ketika sepi (Starosta et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Hal ini sesuai dengan kondisi subjek, yang mana menjadikan *binge watching* sebagai bentuk hiburan ataupun pengalihan ketika sedang kesepian saat dirumah atau dikost, untuk meredakan stres, marah serta sebagai bentuk hiburan dari banyaknya beban, tekanan maupun tugas-tugas dari perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *binge watching* dengan kategorisasi tinggi yaitu dengan perolehan skor sebesar 104,28. Sedangkan kesepian memiliki

kategorisasi tinggi dengan perolehan skor sebesar 44,11. Serta untuk kepribadian *neuroticism* juga berada dalam kategorisasi tinggi dengan perolehan skor sebesar 90,59. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh beberapa subjek bahwa subjek cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton, bahkan hingga marathon beberapa episode untuk melepaskan stres, meredakan emosi ketika sedang marah ataupun sedih, serta sebagai bentuk hiburan ketika sepi. Menurut Vaterlaus et al., (2019) seseorang melakukan kegiatan *binge watching* sebagai bentuk *reward* saat seseorang sudah menyelesaikan tanggung jawab tertentu serta sebagai *coping* untuk melepaskan stres. Individu yang sedang mengalami kesepian dan stres akan cenderung melakukan kegiatan *binge watching* guna menghindari perasaan negatif yang muncul (Septiningtyas, 2023).

Hipotesis kedua dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang positif signifikan antara kesepian dengan *binge watching*. Hasil dari uji korelasi parsial menunjukkan skor r_{xy} 0,481 dengan signifikansi 0,01 ($<0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara kesepian dengan *binge watching*. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiningtyas, (2023) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi pula tingkat *binge watching* pada seseorang dan sebaliknya, jika semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula tingkat *binge watching*.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang positif signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Hasil dari uji korelasi parsial menunjukkan didapatkan skor r_{xy} 0,796 dengan signifikansi 0,01 ($<0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Hismayanti et al., (2022) mengatakan seseorang yang sedang depresi, cemas dan membutuhkan relaksasi dapat menjadi penyebab untuk melakukan *binge watching*. Menurut Merril & Rubenking, (2019) *binge watching* digunakan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian atau distraksi dari masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan serta stres. Depresi, kecemasan serta stres termasuk kedalam trait kepribadian *neuroticism*. Carnengsih & Kusdiyati, (2020)

mengungkapkan bahwa tipe *neuroticism* ini memiliki dominan sifat yang mudah cemas dan depresi sehingga subjek cenderung memakai *smartphone* sebagai bentuk pelarian atas masalah-masalah yang sedang dihadapi atau juga sebagai hiburan. Hal ini selaras dengan wawancara yang telah dilakukan dengan subjek pada penelitian ini, namun bukan pada *smartphone* melainkan pada kegiatan *binge watching* dimana subjek menjadikan kegiatan *binge watching* sebagai bentuk pelarian dari masalah dan juga sebagai hiburan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *binge watching* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung berada di kategori tinggi, yaitu mahasiswa senang melakukan kegiatan marathon film hingga beberapa episode dalam satu kali waktu tontonan, bahkan dalam durasi waktu yang cukup lama. Tingkat kesepian pada mahasiswa yang melakukan kegiatan *binge watching* juga berada di kategori tinggi, yang mana mahasiswa melakukan kegiatan *binge watching* sebagai peralihan dari rasa kesepiannya. Kepribadian *neuroticism* pada mahasiswa yang melakukan kegiatan *binge watching* juga berada di kategori tinggi, yang mana mahasiswa lebih suka mengalihkan perhatiannya kedalam marathon film atau *binge watching* saat mengalami emosi negatif seperti rasa cemas, marah, *moody* dan stres.

F. Kelemahan penelitian

Berdasarkan hasil pemaparan dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yaitu:

1. Terbatasnya jumlah respon yang hanya 76 responden, hal ini terjadi karena penelitian dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form* serta jangka waktu yang digunakan juga singkat yaitu hanya satu minggu. Sehingga hal ini belum sepenuhnya mewakili kondisi yang sesungguhnya.
2. Peneliti tidak terlibat secara langsung pada saat proses pengisian skala oleh responden karena pemnyebaran skala dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*. Sehingga peneliti tidak dapat mengontrol subjek untuk mengisi skala dengan sungguh-sungguh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian serta analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan, bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kesepian dan kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*, dimana kesepian dan kepribadian *neuroticism* dapat mempengaruhi kegiatan *binge watching*.
2. Terdapat hubungan positif antara kesepian *binge* dengan *watching*. Dimana semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi *binge watching*. Begitu sebaliknya yaitu, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah *binge watching*.
3. Terdapat hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Dimana semakin tinggi tingkat kepribadian *neuroticism* maka semakin tinggi *binge watching*. Begitupun sebaliknya yaitu, semakin rendah tingkat kepribadian *neuroticism* maka semakin rendah *binge watching*.

B. Saran

Berdasarkan hasil data serta kesimpulan dalam penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

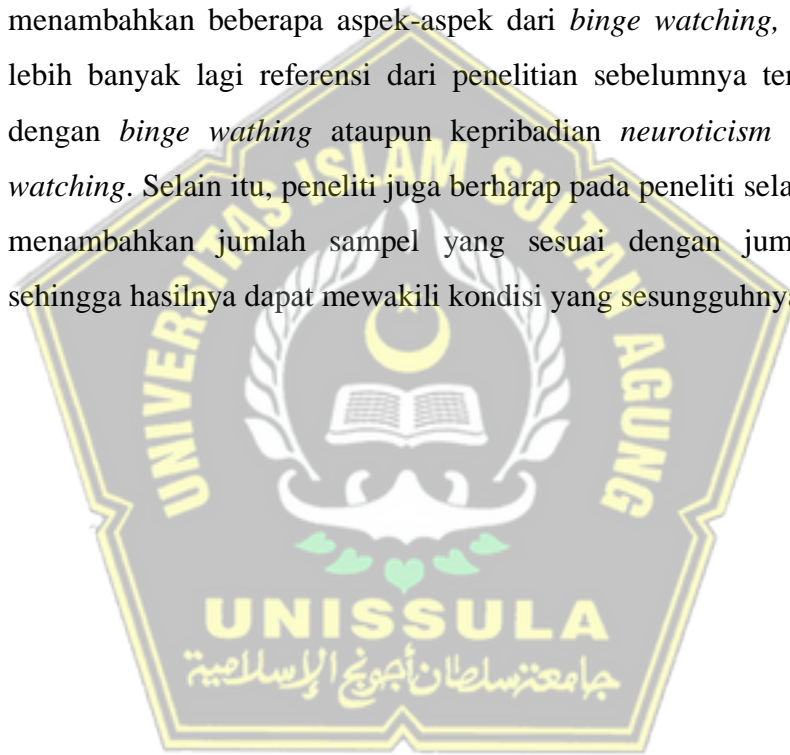
1. Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang melakukan kegiatan *binge watching*

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diharapkan pada mahasiswa yang senang melakukan kegiatan *binge watching* saat sedang merasa kesepian dan sedang merasakan perasaan negatif lainnya untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat. Menonton film dapat menjadi hiburan

serta memberikan manfaat positif lainnya, namun bila kegiatan ini dilakukan secara terus-menerus dengan durasi waktu yang cukup lama, maka akan menimbulkan dampak yang negatif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan perbandingan serta sebagai referensi bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengambil tema *binge watching*, kesepianserta kepribadian *neuroticism*. Peneliti juga berharap bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan beberapa aspek-aspek dari *binge watching*, menggunakan lebih banyak lagi referensi dari penelitian sebelumnya terkait kesepian dengan *binge watching* ataupun kepribadian *neuroticism* dengan *binge watching*. Selain itu, peneliti juga berharap pada peneliti selanjutnya untuk menambahkan jumlah sampel yang sesuai dengan jumlah populasi, sehingga hasilnya dapat mewakili kondisi yang sesungguhnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Aulia, M., Faruqi, G., & Yuniar, T. K. (2021). Hubungan faktor-faktor perilaku terencana, kebutuhan penyelesaian, personalisasi rekomendasi, cliffhanger dan binge-watching. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 5(2), 533–550. <https://doi.org/10.25139/jsk.v5i2.3299>
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian* (S. R (ed.)). Universitas Muhammadiyah Malang. Diambil dari https://books.google.co.id/books?id=ZuBODwAAQBAJ&pg=PA1&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Angie, B., Karu, F., & Malik, R. (2023). Hubungan Kecanduan Menonton Film / Drama dengan Hasil Belajar Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara. 4(September), 2223–2228.
- APJII. (2019). Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. 51. www.apji.or.id
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Carnengsih, E., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan tipe kepribadian dengan adiksi smartphone pada mahasiswa di Unisba. *Prosiding Psikologi*, 725–729.
- Damela Alfiani, E. W. & E. P. (2023). Hubungan Antara Perilaku Escapism dan Kepribadian Neuroticism terhadap Adiksi Online Game pada Remaja. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/http://doi.org/10.31289/analitika.v1i1.918>
- Dandamudi, V., & Sathiyaseelan, A. (2018). *Binge watching: why are college students glued to their screens?* *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), 41–52.
- Elyan Nadia, Z., & Irwansyah. (2020). *Binge watching: 237–248.*
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of

the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90(August 2018), 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>

Flayelle, M., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 457–471. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>

Friedman, H. S. (2019). Neuroticism and health as individuals age. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.1037/per0000274>

Gulmat, N. C. (2007). *Neuroticism* (K. D. V. Roy F. Baumeister (ed.)). Central Michigan University.

Hismayanti, Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). *The Effect of Binge Watching on Sleep Quality and Fatigue in UM Parepare Students*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2).

Hongjin Shim, K. J. K. (2018). *An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences*. 82, 94–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.032>

Jess, F., & Feist Gregory J. (2008). *Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka belajar.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., J. (2008). *The five-factor theory of personality*. In *O. P.* (L. A. P. John, R. W. Robins (ed.); Handbook o). The Guilford Press.

McCrae, & Costa. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-factor Theory Perspective*. Guilford Press. Diambil dari https://books.google.co.id/books/about/Personality_in_Adulthood.html?id=F EebGEJjQH8C&redir_esc=y

Merril, & Rubenking. (2019). Go long or go often: Influences on bingewatching frequency and duration among college students. *Social Science*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/socsci8010010>

Ningsih, E. (2021). Hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1–42. <https://repository.uir.ac.id/8790/1/178110231>

Nugroho Mahardhika. (2019). Peran trait kepribadian *neuroticism* pada *five factor*

model terhadap forgiveness mahasiswa (pp. 10–30). Universitas Brawijaya

- Nurdiani, A. F. (2018). Uji validitas konstruk alat ukur ucla *loneliness scale* version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, *II*(8), 499–504.
- Perlman, & Peplau. (1986). Toward a Social Psychology of Solidarity. *American Psychologist*, *41*(2), 229–231. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Pikarti, H. P. (2023). Hubungan Antara Kepribadian *Neuroticism* Dengan *Self Compassion* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Teknik Universitas Semarang. *6*, 142–151.
- Pramitha, R. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta, 1–120. <https://dspace.uui.ac.id/>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (I). Tangerang: Pascal Books.
- Putri, N. F., & Haninda, A. R. (2024). *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Keterlibatan Perilaku Pengguna Aplikasi VIU*, 194–212.
- Ruliana, P., Yulianto, K., Komunikasi, S. I., Tinggi, S., & Komunikasi, I. (2020). *Pengaruh Motivasi*. *3*(02), 144–153.
- Russell, Daniel W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, Daniel Wayne, & Pang, Y. C. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, *May*, 15–18. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Sarasvati, D. C. S. (2020). *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Loneliness*. *1*(1), 23–28.
- Septiningtyas, R. (2023). *Peran kesepian terhadap binge-watching pada dewasa muda*. Universitas Gadjah Mada
- Setiadi, N. J. (2019). *Perilaku Konsumen : Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga* (J. Suwito (ed.)). Jakarta: PrenadaMedia Group. Diambil dari https://books.google.co.id/books?id=DZLyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_vpt_read#v=onepage&q&f=false

- Setiawan, N. (2015). *Teknik Sampling*. 25–28. Universitas Padjajaran
- Shafarani Tenia, N., & Nugraha, S. (2023). Hubungan Antara Narrative Engagement dan *Binge Watching* pada Pengguna Netflix. *Psychology Science, 1*. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i1.5121>
- Starosta, J., Lzydorzcyk, B., & Wontorczyk, A. (2021). Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689944>
- Steiner, E., & Xu, K. (2020). Binge-watching motivates change: Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *Sage Journals, 26*(1), 82–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Stenovec, T. (2015). We're about to pass a watershed moment in the decline of TV. *Business Insider*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno, D. R. A. (2021). Hubungan antara Kesepian dengan Binge-Watching Pada Remaja Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Repository UNJ*. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/20082>
- Tanjung Sari, K. (2013). Hubungan antara Kesepian dan kepribadian Neuroticism dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMA Assalam Tanjung sari. nber *Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Tanyo Deva Ludian. (2008). *Pengaruh Teori Big Five*. 13–38. Universitas Airlangga
- Taufiqurrohman, M. S. (2022). *Efektivitas mindful podcast untuk menurunkan loneliness pada mahasiswa dengan mobile phone addict*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, Ka., & Kruger, J. S. (2019). College student television *binge watching*: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *Social Science Journal, 56*(4), 470–479. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Veybitha, Y., Andriyani, I., Sakarina, S., & Melvani, F. N. (2022). Pengaruh Instagram Dan Neuroticism Terhadap Pembelian Impulsif Generasi Junior Millennial Melalui Mediasi Self Esteem. *Creative Research Management Journal, 5*(2), 28. <https://doi.org/10.32663/crmj.v5i2.3128>

Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Kesenian BAB II. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(1), 16–40.

Wade, C. & T. C. (2007). *psikologi. Edisi Kesepluh*. Jakarta: Erlangga

Wang, W. (2019). *Is Binge Watching Bad for You? Escapism, Stress, Self-Control and Gratifications? . Brigham Young University*.

