

## **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini, peneliti menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan, dan manfaat penelitian

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Dalam 10 tahun terakhir telah terjadi banyak perubahan dalam cara konsumsi media, salah satunya terdapat perkembangan platform video *streaming*, seperti *Netflix*, *Disney+*, *Youtube*, *Viu*, dan sebagainya. Perubahan yang dapat dirasakan penonton adalah tidak ada lagi pembatasan terkait jadwal dari serial TV yang mereka sukai. Hal tersebut disebabkan platform video *streaming* menyediakan seluruh atau sebagian musim dari serial TV tersebut. Dengan fleksibilitas ini, beberapa orang menjadi lebih sering menghabiskan banyak waktu untuk menonton beberapa episode dari satu serial berturut-turut. Hal tersebut memunculkan sebuah istilah yang disebut *binge-watching*. Flayelle *et al.* (2020) mendefinisikan *binge-watching* sebagai perilaku menonton lebih dari tiga episode atau lebih dari dua jam pada serial TV yang sama dalam sekali duduk.

Sementara itu, istilah *binge-watching* menjadi lebih populer setelah *Netflix* berkembang dengan memberikan kebebasan kepada penonton untuk menonton kapan saja, di mana saja, dan memilih jumlah episode yang ingin ditonton (Starosta *et al.*, 2020). Hal tersebut membuat setiap orang memiliki kebebasan dan tanpa batasan dalam menikmati serial TV kesukaannya. Berdasarkan data dari Nurhayati-Wolff (2020), orang Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama satu sampai tiga jam dalam sekali duduk untuk menonton serial *online* pada Agustus 2020.

Hal tersebut bukan menjadi masalah ketika tidak mengganggu kehidupan sehari-hari individu. Akan tetapi, penelitian dari Panda dan Pandey (2017) menunjukkan bahwa *binge-watching* berpotensi menjadi aktivitas adiktif. Hal tersebut disebabkan oleh motivasi untuk lari dari kenyataan dan kemudahan akses menonton. Kemudian, penelitian dari Shim *et al.* (2018) menunjukkan bahwa *binge-watching* berpotensi menjadi

aktivitas adiktif karena rendahnya *self-control* seseorang dan demi mendapatkan kesenangan yang instan. *Binge-watching* juga berpotensi menjadi adiktif ketika seseorang menonton untuk menghindari emosi negatif atau masalah-masalah di hidupnya (Forte *et al.*, 2023).

Banyak penelitian mengungkapkan bahwa *binge-watching* berkaitan dengan berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, *binge-watching* berkaitan dengan kelelahan dan kualitas tidur (Hismayanti *et al.*, 2022; Oberschmidt, 2017). Kemudian, *binge-watching* juga berkaitan dengan kecemasan interaksi sosial (Sun & Chang, 2021), kesepian (Alfonsi *et al.*, 2022; Batik & Demir, 2021; Sun & Chang, 2021), dan impulsivitas (Starosta, Izydorczyk, Sitnik-Warchulska, *et al.*, 2021). Bahkan, *binge-watching* juga berkaitan dengan gejala depresi (Sriana *et al.*, 2020; Starosta, Izydorczyk, & Wontorczyk, 2021; Steins-Loeber *et al.*, 2020; Sun & Chang, 2021).

Beberapa contoh *binge-watching* yang terjadi di kehidupan nyata dapat dilihat pada beberapa cuitan di Twitter seperti di bawah ini.



Dalam cuitan-cuitan di atas, beberapa orang mengalami dampak yang diakibatkan karena melakukan *binge-watching*. Pada cuitan pertama, akun @kaidenpaw mengakui bahwa dia begadang karena menonton 1

*season* anime. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatannya jika terus menerus dilakukan. Pada cuitan kedua, akun @rdzvelvey mengatakan bahwa dia mengabaikan tugasnya karena melakukan *binge-watching*. Pada cuitan terakhir, akun @deechwit4 mengatakan bahwa dia mengidap depresi hingga merasa kehilangan dan memilih menonton drama korea sebagai bentuk pelarian dirinya dari perasaan negatif itu. Menurutnya, hal tersebut membantunya untuk merasakan suatu emosi.

Di sisi lain, tingkat munculnya *binge-watching* juga dapat berbeda ketika dipengaruhi oleh perilaku bermasalah lain yang muncul sebagai respons terhadap perubahan sistem motivasi dan ekspresi ciri-ciri kepribadian (Forte *et al.*, 2023). Pada penelitian ini, *personality traits* dipilih sebagai faktor yang memungkinkan terjadinya perbedaan tingkat *binge-watching* pada setiap orang yang berbeda, khususnya pada tipe kepribadian *neuroticism*. Alasannya karena tipe kepribadian tersebut merupakan variabel terkuat yang berhubungan dengan *binge-watching* dari semua ciri kepribadian (Starosta *et al.*, 2020). Kemudian, hasil penelitian yang dikemukakan oleh Forte *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat peran risiko tinggi dari *neuroticism* terhadap rangkaian aktivitas *binge-watching* yang semula merupakan aktivitas santai menjadi aktivitas yang bermasalah.

Kemudian, dari semua perilaku bermasalah lain yang telah disebutkan sebelumnya, gejala depresi diambil menjadi salah satu perilaku bermasalah lain yang digunakan pada penelitian ini. Hal itu karena gejala depresi juga banyak terjadi pada usia dewasa awal, sama halnya dengan *binge-watching*. Data penelitian mengenai prevalensi depresi di Indonesia menyatakan bahwa sekitar 21% orang Indonesia mengalami gejala depresi sedang atau berat dengan tingkat depresi tertinggi berada pada rentang usia remaja dan dewasa (Selly, 2019). Sama halnya seperti gejala depresi yang lebih tinggi pada rentang usia remaja dan dewasa, *binge-watching* juga didominasi oleh orang dengan rentang usia 10-19 (22%) dan 20-29 (26%) tahun.

Kaitannya dengan *binge-watching*, individu dengan gejala depresi cenderung terlibat dengan aktivitas *binge-watching* untuk mengalihkan perhatian mereka dari emosi negatif (Tukachinsky & Eyal, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Flayelle, *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa *binge-watching* digunakan oleh orang depresi sebagai *coping* yang berfokus pada emosi untuk menghilangkan emosi negatif yang dialaminya dengan cara menarik diri seperti menonton.

Selanjutnya, penelitian dari Wheeler (2015) yang dilakukan terhadap 186 mahasiswa sarjana psikologi di Georgia Southern University menunjukkan bahwa individu dengan tingkat gejala depresi yang tinggi cenderung melaporkan tingkat kenyamanan menonton yang lebih tinggi dan tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku menontonnya pada layanan *streaming*. Selain itu, Steins-Loeber *et al.* (2020) melakukan penelitian terhadap 228 partisipan yang direkrut melalui Facebook. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan meningkatnya gejala depresi, individu menggunakan aktivitas *binge-watching* untuk mengalihkan pikiran dan emosi negatif. Hal tersebut memicu adanya pengabaian pada tugas dan masalah sosial.

Di samping itu, *personality traits* juga berkorelasi dengan gejala depresi. Hasil penelitian dari Gong *et al.* (2020) dan Nikčević *et al.* (2021) menunjukkan bahwa *neuroticism* berkorelasi positif dengan gejala depresi. Artinya, semakin tinggi tingkat *neuroticism* dari seorang individu, maka semakin tinggi juga tingkat gejala depresi dari individu tersebut.

Dari hasil penelitian di atas dapat dipahami bahwa *neuroticism* dapat menjadi faktor risiko terhadap *binge-watching*. Di sisi lain, *neuroticism* juga dapat berkorelasi pada gejala depresi yang dapat menjadikan *binge-watching* sebagai bentuk *escape*. Hubungan dari *neuroticism* dan gejala depresi ini memungkinkan untuk dikaji lebih lanjut dalam memahami aktivitas *binge-watching*.

Dengan demikian, peneliti mengangkat kembali tema ini sebagai upaya mengisi gap penelitian terkait topik *personality traits* dan *binge-*

*watching*. Kebaruan yang disajikan adalah menambahkan variabel gejala depresi sebagai mediator. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gejala depresi sebagai mediator dalam pengaruh *neuroticism* terhadap *binge-watching* pada dewasa awal.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “bagaimana peran gejala depresi sebagai mediator dalam *neuroticism* terhadap *binge-watching* pada dewasa awal?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran gejala depresi sebagai mediator dalam pengaruh *neuroticism* terhadap *binge-watching* pada dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis, yaitu

- **Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mengisi *gap* topik penelitian mengenai hubungan antara *personality traits*, gejala depresi dan *binge-watching* yang masih jarang diteliti, khususnya di Indonesia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan, serta dapat menjadi masukan dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait topik *personality traits*, gejala depresi dan *binge-watching*

- **Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dasar bagi para mahasiswa, peneliti di bidang psikologi klinis, serta para ahli di bidang kesehatan mental untuk membuat suatu program bagi orang-orang yang memiliki gejala depresi agar tidak melakukan *coping* yang salah seperti menonton series berlebihan.