



## ***Loneliness dan binge-watching pada dewasa awal: Peranan FoMO sebagai moderator***

**Brigitta Nicola Fernanda<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2\*</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

\*rianas@fpsi.untar.ac.id

*Received 15/12/2024*

*Revised 20/12/2024*

*Accepted 02/01/2025*

*Published 06/01/2025*

### **Abstrak**

Fenomena di masyarakat menunjukkan bahwa makin banyak bermunculan platform *streaming* untuk menonton, serta semakin banyak orang menonton film yang memiliki banyak episode dalam satu waktu. Penelitian ini mengkaji peran *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai moderator dalam hubungan kesepian (*loneliness*) dan perilaku menonton maraton (*binge-watching*) pada dewasa awal. Penelitian ini melibatkan 355 partisipan (28 pria dan 327 wanita) berusia 20-30 tahun yang melakukan *binge-watching*, yang didefinisikan sebagai menonton dua atau lebih episode serial TV dalam satu sesi selama setidaknya dua jam di platform *streaming* seperti Netflix, Viu, Disney+, dan lain sebagainya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *Binge-watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ), *UCLA Loneliness Scale*, dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs). Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi berganda (MRA) pada program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *loneliness* dan *binge-watching*, namun FoMO tidak memoderasi hubungan diantara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa *loneliness* dapat menjadi penyebab orang melakukan perilaku *binge-watching*, terutama pada orang dewasa awal. Namun FoMO tidak secara signifikan mempengaruhi perilaku ini, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang mungkin berperan. Implikasi dan kontribusi penelitian ini adalah pentingnya membuat intervensi kepada masyarakat mengenai keharusan menjaga kesehatan mental, dengan cara mencari kegiatan positif dan mengatur diri.

**Kata Kunci:** *Binge-watching*, dewasa awal, *fear of missing out* (FoMO), *loneliness*

### **Abstract**

*The phenomenon in society shows that more and more streaming platforms are emerging for watching, and more and more people are watching films that have many episodes at one time. This research examines the role of Fear of Missing Out (FoMO) as a moderator of correlation between loneliness and binge-watching behavior in early adulthood. This study involved 355 participants (28 men and 327 women) aged 20-30 years who engaged in binge-watching, which is defined as watching two or more episodes of a TV series in one session for at least two hours on streaming platforms such as Netflix, Viu, Disney+ etc. This research uses non-experimental quantitative methods with purposive sampling techniques. The measurement instruments used were the Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ), the UCLA Loneliness Scale, and the Fear of Missing Out Scale (FoMOs). Data analysis was carried out using Multiple Regression Analysis (MRA) in the SPSS program. The research results show that there is a significant correlation between loneliness and binge-watching, but FoMO does not moderate the relationship between these two variables. This research found that loneliness can cause people to engage in binge-watching behavior, especially in early adulthood. However, FoMO does not significantly influence this behavior, so it can be concluded that there are other factors that may play a role. The implication and contribution of this research is the importance of making interventions to the community regarding the must of maintaining mental health, by looking for positive activities and self-regulation.*

**Keywords:** *Binge-watching*, early adulthood, *fear of missing out* (FoMO), *loneliness*

*How to cite:* Fernanda, B. N., & Sahrani, R. (2025). *Loneliness dan binge-watching pada dewasa awal: Peranan FoMO sebagai moderator. Intensi: Integrasi Riset Psikologi* 3(1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.22219/psikologi.vxiy.xxyy>



## PENDAHULUAN

Masa dewasa muda merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, ditandai dengan transisi signifikan menuju kehidupan yang lebih mandiri, seperti masuk ke perguruan tinggi, memulai karier, dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih kompleks. Transisi ini seringkali diiringi dengan berbagai tantangan psikologis, termasuk perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Menurut (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018), mahasiswa sering mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, yang dapat menyebabkan perasaan *loneliness*. *Loneliness* atau kesepian, dalam konteks ini, bukan hanya tentang ketidakhadiran orang lain secara fisik, tetapi lebih kepada ketidaksesuaian antara harapan sosial dan realitas hubungan yang dijalani oleh individu.

Fenomena *loneliness* ini semakin diperparah oleh perubahan drastis dalam cara kita berinteraksi dan mengonsumsi media. Kemajuan teknologi, terutama dengan munculnya layanan streaming online seperti Netflix, Viu, Disney+, dan lainnya, telah mengubah pola konsumsi media secara global. Sebelumnya, menonton televisi adalah aktivitas yang lebih bersifat komunal, dilakukan bersama teman atau keluarga. Namun, dengan layanan *streaming*, menonton TV menjadi aktivitas yang lebih individual, di mana orang dapat menonton apa saja, kapan saja, dan di mana saja, sesuai keinginan mereka (Umesh & Bose, 2019). Kondisi ini mempermudah individu untuk terlibat dalam *binge-watching*, yaitu menonton beberapa episode serial televisi dalam satu waktu tanpa jeda yang signifikan. Castro dkk. (2019) mendefinisikan *binge-watching* sebagai aktivitas menonton beberapa episode dari serial televisi yang sama secara berturut-turut dalam satu sesi, yang biasanya berlangsung selama beberapa jam dalam sehari.

Seiring dengan meningkatnya popularitas layanan *streaming*, perilaku *binge-watching* menjadi semakin umum. Sebuah laporan dari Netflix pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa layanan *streaming* tersebut memiliki lebih dari 167 juta pelanggan berbayar, meningkat tajam dari hanya 5 juta pada tahun 2012 (Chang, 2020). Hal ini menunjukkan betapa cepatnya perkembangan layanan *streaming* ini di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Sebuah survei di Amerika Serikat menemukan bahwa sebanyak 70% penonton serial TV telah menonton rata-rata lima episode dalam satu sesi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar penonton terlibat dalam perilaku *binge-watching* (Sun & Chang, 2021). Sama halnya dengan di Indonesia, data dari Populix (2020) mengindikasikan bahwa 52% dari 3.423 responden berusia 18-39 tahun secara rutin melakukan *binge-watching*. Tren ini mencerminkan perubahan budaya dalam konsumsi media, di mana menonton maraton telah menjadi norma sosial baru, terutama di kalangan dewasa muda.

Namun, meskipun *binge-watching* mungkin tampak seperti aktivitas yang tidak berbahaya atau bahkan menyenangkan, penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Salah satu dampak negatif utama yang diidentifikasi adalah gangguan tidur. Exelmans & Van Den Bulck, (2017) menemukan bahwa *binge-watching* secara signifikan berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk, kelelahan, dan insomnia. Penelitian ini melibatkan 423 orang dewasa muda berusia 18-25 tahun dan menunjukkan bahwa 80% dari partisipan yang mengidentifikasi diri mereka sebagai *binge-watcher* yang mengalami masalah tidur. Penelitian ini menyoroti perbedaan antara menonton televisi secara biasa dan *binge-watching*, di mana



yang terakhir lebih cenderung menyebabkan gangguan tidur karena keterlibatan emosional yang intens dan ketidakmampuan untuk "mematikan" pikiran setelah sesi menonton.

Selain dampak pada kualitas tidur, *binge-watching* juga dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis lainnya. *Loneliness* sebagai salah satu prediktor utama *binge-watching*, telah banyak dibahas dalam literatur. Hawkley & Cacioppo (2010) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan tertekan yang muncul ketika kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi oleh kuantitas atau kualitas hubungan sosialnya. Mezielis (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa tingkat *loneliness* yang tinggi secara signifikan memprediksi perilaku *binge-watching* pada hari yang sama. Penelitian ini melibatkan 74 peserta yang diminta untuk mengisi kuesioner harian selama 15 hari, mengukur suasana hati dan perilaku menonton mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih mungkin untuk terlibat dalam *binge-watching* sebagai bentuk koping untuk mengatasi perasaan negatif mereka.

Penelitian lain juga menunjukkan korelasi positif antara *loneliness* dan *binge-watching*. Misalnya, Sung dkk. (2018) menemukan bahwa *loneliness* secara positif terkait dengan *binge-watching*, di mana individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan *binge-watching* sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan dan menghindari emosi negatif. Penelitian ini konsisten dengan temuan Sun dan Chang (2021), yang menunjukkan bahwa *binge-watching* sering digunakan sebagai strategi koping yang berfokus pada melarikan diri dari kenyataan dan menghindari konfrontasi dengan emosi negatif seperti kesepian, depresi, dan kecemasan interaksi sosial. Penelitian ini melibatkan 1.488 peserta berusia 20 tahun yang mengisi kuesioner anonim secara online. Hasilnya menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* secara signifikan terkait dengan depresi, kecemasan, dan *loneliness*. Greenwood dan Long (2009) berpendapat bahwa individu juga dapat memperoleh rasa memiliki dengan mengganti persahabatan di kehidupan nyata dengan televisi dan menggunakan media ini sebagai sarana untuk mengidentifikasi dengan orang lain (karakter dan aktor).

Pandemi COVID-19 juga memainkan peran penting dalam memperburuk masalah *loneliness* dan *binge-watching*. Selama masa-masa awal pandemi, langkah-langkah seperti menjaga jarak sosial dan pembatasan interaksi sosial diberlakukan sebagai upaya untuk mengekang penyebaran virus. Namun, langkah-langkah ini juga menyebabkan peningkatan kesepian di kalangan masyarakat, terutama di kalangan dewasa muda. Lampraki dkk. (2022) mengungkapkan bahwa kesepian emosional meningkat selama pandemi COVID-19 akibat penurunan interaksi sosial yang signifikan. Selain itu, Raza dkk. (2021) menemukan bahwa perilaku *binge-watching* juga meningkat selama pandemi, seiring dengan meningkatnya stres dan *loneliness*. Penelitian Damayanti (2021) di Indonesia mengkonfirmasi temuan ini, dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *binge-watching* dan *loneliness* pada 260 partisipan dewasa muda selama pandemi COVID-19. Temuan ini diperparah apabila individu mulai kuliah, sehingga transisi ke kehidupan kampus dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru membuat individu menghadapi berbagai tantangan, termasuk kesulitan interpersonal dan *loneliness*. Hal ini menyebabkan televisi dicari untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial (Hurst dkk., 2013).

Selain kesepian, salah satu faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap perilaku *binge-watching* adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa kehilangan pengalaman atau momen penting yang sedang terjadi (van Rooij dkk., 2018). Alt (2015) mengatakan FoMO adalah fenomena dimana seseorang khawatir jika orang lain akan



mendapatkan pengalaman yang menyenangkan tetapi tidak berpartisipasi secara langsung di dalamnya. Konsep FoMO awalnya diidentifikasi dalam konteks penggunaan media sosial, di mana individu merasa perlu untuk terus-menerus terhubung dengan platform sosial agar tidak ketinggalan informasi atau momen penting. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa FoMO melibatkan perasaan cemas karena tidak ikut serta dalam aktivitas atau peristiwa yang dianggap penting, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku konsumsi media seseorang. Barry dan Wong (2020) menemukan bahwa frekuensi penggunaan media sosial secara positif terkait dengan FoMO dan *loneliness*, di mana individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung merasa lebih kesepian.

Dalam konteks *binge-watching*, FoMO dapat berperan sebagai faktor yang memotivasi individu untuk menonton serial televisi secara terus-menerus agar tetap *up-to-date* dengan percakapan sosial yang terjadi di sekitar mereka. Conlin dkk. (2016) berpendapat bahwa peningkatan akses terhadap konten televisi melalui layanan streaming telah mengubah cara orang mengonsumsi media, di mana individu sekarang memiliki kontrol lebih besar atas apa yang mereka tonton dan kapan mereka menontonnya. Hal ini memungkinkan mereka untuk terlibat dalam *binge-watching* sebagai cara untuk tetap terhubung dengan percakapan budaya yang relevan, yang pada gilirannya dapat memperkuat perasaan FoMO.

Penelitian Conlin dkk. (2016) yang melibatkan 160 partisipan berusia antara 21-71 tahun menemukan bahwa peningkatan FoMO dapat memprediksi perilaku *binge-watching*, terutama ketika individu merasa perlu untuk tetap terhubung dengan percakapan sosial yang berkaitan dengan serial televisi. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dapat memicu individu untuk terlibat dalam perilaku *binge-watching*, bukan hanya karena mereka menikmati konten tersebut, tetapi juga karena mereka tidak ingin merasa ketinggalan dari apa yang sedang dibicarakan oleh orang lain di sekitar mereka. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Adrian & Sahrani, 2021) dengan melibatkan 300 partisipan berusia 13-23 tahun menunjukkan hasil bahwa FoMO memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Problematic Smartphone Use (PSU), tetapi stres ditemukan tidak memiliki peran moderator pada hubungan antara FoMO dan PSU.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching* (Sun & Chang, 2021) serta peran FoMO dalam memengaruhi perilaku media (Przybylski dkk., 2013). Studi yang mengkaji peran FoMO sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching* masih terbatas. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada hubungan langsung antara variabel-variabel tersebut tanpa mempertimbangkan interaksi moderasi yang mungkin terjadi (Starosta dkk., 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menguji peran FoMO sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching* pada dewasa muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi perilaku *binge-watching* dan implikasi praktis dalam pengembangan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Berdasarkan kajian literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kompleks antara *loneliness*, FoMO, dan *binge-watching* pada dewasa muda. *Loneliness* sering kali menjadi faktor pendorong utama perilaku *binge-watching*, sementara FoMO dapat memperkuat hubungan ini dengan memotivasi individu untuk terus-menerus terlibat dalam *binge-watching* agar tidak ketinggalan momen atau percakapan penting. Namun, meskipun ada banyak penelitian yang membahas hubungan antara kesepian dan *binge-watching*, serta antara FoMO



dan perilaku media, masih ada celah dalam literatur yang mengkaji peran FoMO sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah FoMO berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching* pada dewasa awal? Hipotesis dalam penelitian ini adalah FoMO berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching* pada dewasa awal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental. Dalam desain ini, peneliti tidak memiliki kontrol langsung terhadap variabel bebas, sehingga tidak dapat memanipulasi variabel tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling, di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2014)

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 355 orang, yang semuanya berada pada rentang usia 20-30 tahun dan melakukan aktivitas *binge-watching* serial drama lebih dari dua jam menggunakan layanan streaming online. Peneliti tidak membatasi partisipan berdasarkan jenis kelamin, suku, ras, agama, etnis, atau budaya tertentu. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 327 orang (92,1%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 28 orang (7,9%). Usia partisipan bervariasi, namun mayoritas berusia 21 tahun dengan jumlah 58 partisipan (16,3%). Layanan streaming online yang paling banyak digunakan oleh partisipan adalah Netflix, dengan 215 orang (60,6%) memilihnya, diikuti oleh Viu dengan 76 partisipan (21,4%).

Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur pertama adalah *Binge-watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) yang dikembangkan oleh (Flayelle dkk., 2019) dari University of Luxembourg. BWESQ terdiri dari 40 item yang mengukur keterlibatan dalam aktivitas *binge-watching* dan menetapkan tujuh aspek dalam instrumen ini, yaitu *loss of control* (7 item), *engagement* (8 item), *dependency* (5 item), *desire/savoring* (6 item), *positive emotions* (5 item), *binge-watching* (6 item), dan *pleasure preservation* (3 item). Salah satu contoh item BWESQ adalah “Saya menonton lebih banyak serial TV dari yang seharusnya”. Item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam *binge-watching* dan *binge-watching* yang bermasalah. BWESQ telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar berkisar antara 0,683-0,846, serta daya beda aitem berkisar antara 0,324-0,814.

Alat ukur kedua yang digunakan adalah UCLA *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala ini terdiri dari 20 item yang menilai seberapa sering seseorang merasa terisolasi dari orang lain, menggunakan skala penilaian 4 poin (1 = tidak pernah; 4 = selalu). Alat ukur ini memiliki 10 item negatif (nomor 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, dan 20) dan 10 item positif (nomor 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, dan 18). Salah satu contoh item UCLA *Loneliness Scale* adalah “Saya merasa tidak ada orang yang dapat saya andalkan”. UCLA *Loneliness Scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,889, serta daya beda aitem berkisar antara 0,231-0,809.



Alat ukur ketiga adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur dua faktor penyebab *fear of missing out*, yaitu *autonomy* dan *relatedness*, menggunakan skala Likert 5 poin dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Salah satu contoh item FoMOs adalah “Jika saya melewatkan rencana pergi bersama teman saya akan merasa tidak senang”. FoMOs telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,857, serta daya beda aitem berkisar antara 0,363-0,768. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis regresi berganda untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *loneliness*, FoMO, dan *binge-watching* pada dewasa muda. Dalam Penelitian ini sudah dilakukan beberapa uji asumsi klasik untuk memastikan sinkronisasi hasil pengolahan data. Uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan normalitas variabel  $p > 0,05$ . *Scatter plot* juga menunjukkan bahwa data bersifat linear. Heteroskedastisitas terkonfirmasi, dengan hasil uji Glejser  $p > 0,05$ . Statistik Durbin-Watson sebesar 2,015 menunjukkan tidak ada autokorelasi.

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* dan *binge-watching* pada dewasa awal cenderung sedang. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan berbagai dimensi *binge-watching*, serta hubungan antara *loneliness* dengan FoMO, dan FoMO dengan *binge-watching*. Hasil korelasi yang paling kuat terjadi antara *loneliness* dengan dimensi *dependency* dari *binge-watching* ( $r = 0.440$ ,  $p < 0.001$ ), serta antara FoMO dengan dimensi *dependency* dari *binge-watching* ( $r = 0.608$ ,  $p < 0.001$ ). Hasil uji korelasi lengkap ditampilkan dalam Tabel 1.

**Tabel 1.**  
Korelasi Antar Variabel

Dimensi/Variabel	<i>Loneliness</i>	<i>FoMO</i>
Binge-Watching	-	-
<i>Loss of Control</i>	0.285, $p = 0.000^{**}$	0.546, $p = 0.000^{**}$
<i>Engagement</i>	0.215, $p = 0.000^{**}$	0.514, $p = 0.000^{**}$
<i>Dependency</i>	0.440, $p = 0.000^{**}$	0.608, $p = 0.000^{**}$
<i>Desire/Savoring</i>	0.246, $p = 0.000^{**}$	0.529, $p = 0.000^{**}$
<i>Positive emotions</i>	0.180, $p = 0.001^{**}$	0.419, $p = 0.000^{**}$
<i>Binge-Watching</i>	0.355, $p = 0.000^{**}$	0.559, $p = 0.000^{**}$
<i>Pleasure preservation</i>	0.266, $p = 0.000^{**}$	0.524, $p = 0.000^{**}$
<i>FoMO</i>	0.467, $p = 0.000^{**}$	-

Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *loneliness* berperan signifikan terhadap *binge-watching* dengan kontribusi sebesar 12,2% ( $R\ Square = 0.122$ ,  $p < 0.001$ ). *FoMO* ditemukan berperan signifikan terhadap *binge-watching* dengan kontribusi sebesar 41,6% ( $R\ Square = 0.416$ ,  $p < 0.001$ ). Namun, *Moderated Regression Analysis (MRA)* menunjukkan bahwa *FoMO* tidak memoderasi hubungan



antara *loneliness* dan *binge-watching* ( $p = 0.149$ ,  $R\ Square = 0.423$ ). Hasil uji regresi lengkap ditampilkan dalam Tabel 2.

**Tabel 2.**  
Regresi Antar Variabel

Variabel Independen	Variabel Dependen	p	R Square
<i>Loneliness</i>	<i>Binge-Watching</i>	0.000**	0.122
<i>Loneliness</i>	<i>FoMO</i>	0.000**	0.218
<i>FoMO</i>	<i>Binge-Watching</i>	0.000**	0.416
<i>Loneliness + FoMO</i>	<i>Binge-Watching</i>	0.149	0.423

Penelitian ini juga melakukan uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk variabel *binge-watching*, *loneliness*, dan FoMO. Hasil uji *t-test* untuk *binge-watching* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ( $t = 1.560$ ,  $p = 0.120$ ). Uji *ANOVA* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam *binge-watching* berdasarkan usia ( $F = 1.812$ ,  $p = 0.057$ ).

## DISKUSI

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana *loneliness* dan FoMO mempengaruhi perilaku *binge-watching*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *loneliness* dan *binge-watching*, di mana penonton dewasa awal cenderung menonton banyak episode serial TV untuk mengatasi *loneliness* (Sun & Chang, 2021). Namun, penelitian ini juga menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian Tukachinsky dan Eyal (2018) yang menemukan bahwa *loneliness* tidak berhubungan signifikan dengan *binge-watching* pada usia dewasa awal. Perbedaan ini hasil penelitian ini dapat saja terjadi karena pada tahun 2018 belum terjadi pandemi, sedangkan di tahun 2021 sudah terjadi pandemi COVID-19, sehingga banyak orang yang merasakan kesepian terutama pada para remaja (Sagita & Hermawan, 2020). Fakta menarik dari penelitian ini adalah meskipun tingkat *binge-watching* menunjukkan tingkat sedang, sebanyak 346 orang melaporkan senang melakukan *binge-watching* lebih dari dua jam, sementara 9 orang lainnya tidak senang melakukannya. Data ini mirip dengan survei *Sleeps Standards* di Amerika, yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menonton serial TV dalam waktu yang lama.

Analisis regresi menunjukkan bahwa *loneliness* adalah prediktor penting dari perilaku *binge-watching*, baik secara langsung maupun melalui FoMO. Namun, FoMO dan *loneliness* tampaknya beroperasi sebagai prediktor independen terhadap *binge-watching*, yang dapat menjadi area menarik untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa FoMO berperan lebih kuat dalam mempengaruhi *binge-watching* dibandingkan *loneliness*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Starosta dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung melakukan *binge-watching* untuk menghindari ketinggalan informasi atau diskusi tentang serial TV yang sedang populer. Namun, FoMO tidak memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*, kemungkinan karena FoMO lebih terkait dengan perasaan cemas daripada dengan *loneliness*, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya (Hunt dkk., 2018). Penelitian ini memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat



*binge-watching* cenderung rendah pada dewasa awal. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah tingkat FoMO yang terjadi pada dewasa awal juga cenderung sedang. Hal ini cukup sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggita Savitri dkk., 2019) pada partisipan usia 18-25 tahun di Yogyakarta yang menghasilkan bahwa usia dewasa awal memiliki tingkat FoMO yang relatif sedang.

Pada analisis demografis, usia 20-21 tahun merupakan kelompok partisipan terbanyak, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dewasa awal sering kali melibatkan perilaku berisiko seperti *binge-watching* (Starosta dkk., 2019). Selain itu, tidak ada perbedaan signifikan dalam *binge-watching* antara laki-laki dan perempuan, meskipun ada perbedaan signifikan dalam variabel *loneliness* dan FoMO. Laki-laki cenderung memiliki skor *loneliness* dan FoMO yang lebih tinggi daripada perempuan, sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, meskipun ada juga penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Misalnya hasil penelitian Bagaskara dkk. (2021) menyatakan tidak adanya perbedaan signifikan dalam *loneliness* antara laki-laki dan perempuan. (Can & Satici, 2019) juga mengungkapkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat FoMO yang sama.

Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah, selain tidak dapat membuktikan FOMO sebagai moderator, penelitian ini juga tidak mendata tentang pendidikan terakhir dari partisipan ini. Pendidikan secara tidak langsung berperan terhadap kesepian pada mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan (Rarung dkk., 2024).

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa FoMO tidak dapat memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*. Penelitian selanjutnya dapat menggantikan posisi FoMO dengan *behavioral addiction* (perilaku adiksi) menjadi variabel moderator. Hal ini dikarenakan, dalam penelitian Starosta dkk. (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *binge-watching* dan *behavioral addiction*. Penelitian selanjutnya juga dapat mencoba melibatkan atau menggantikan *binge-watching* dengan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, sebab dalam penelitian Nowland dkk. (2018) ditemukan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang positif dengan intensitas penggunaan media sosial.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *loneliness* berhubungan positif dengan *binge-watching* pada dewasa awal. Ini menunjukkan bahwa ketika individu dewasa awal mengalami *loneliness*, mereka cenderung meningkatkan aktivitas *binge-watching* sebagai salah satu bentuk koping terhadap perasaan kesepian. Namun, FoMO tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*. Artinya, meskipun individu yang mengalami *loneliness* akan terlibat dengan perilaku *binge-watching*, namun FoMO ternyata tidak memperkuat hubungan keduanya.

Saran untuk penelitian berikutnya adalah menjadikan *behavioral addiction* (perilaku adiksi) menjadi variabel moderator untuk menggantikan variabel FOMO. Selain itu dapat digunakan variabel intensitas penggunaan media sosial untuk menggantikan variabel *binge-watching*.

## DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K., & Sahrani, R. (2021). Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Problematic Smartphone Use (PSU) in generation Z with stress as a moderator. In *International Conference on*



- Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*. 964-970. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.152>
- Ahmed, A. A. A. M. (2017). New era of TV-watching behavior: Binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192–207. <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anggita Savitri, J., No, C., & Malang Sleman, K. (2019). Impact of Fear of Missing Out on psychological well-being among emerging adulthood aged social media users. 2(2), 65–72. <http://journal.uny.ac.id/index.php/pri>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 32(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Conlin, L., Billings, A. C., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. Appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication and Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- Dandamudi, V., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens?. <https://www.researchgate.net/publication/326799916>
- Exelmans, L., & Van Den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- 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, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>
- Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Psychological predictors of media involvement: Solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36(5), 637–654. <https://doi.org/10.1177/0093650209338906>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. In *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10).
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. In *Stress and Health*, 29(4), 275–285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>



- Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S. (2022). Loneliness during COVID-19: Development and influencing factors. *PLoS ONE*, *17*(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265900>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rarung, C., Pali, C., & Opod, H. (2024). Hubungan antara *loneliness* dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2021. In *J Kedokt Kom Tropik*, *12*(1).
- Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., & Siang, J. M. L. D. (2021). Investigating binge-watching adverse mental health outcomes during covid-19 pandemic: Moderating role of screen time for web series using online streaming. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 1615–1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Russell, D. 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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, *3*(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Sodiq Bagaskara1, R., Mahendra, R., & Samudra, D. (2021). Differences in the level of loneliness experienced by male and female university students during the Covid-19 pandemic. *Psychological Research and Intervention*, *4*(2), 50–56. <http://journal.uny.ac.id/index.php/pri>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizinczyk, S. (2019). Characteristics of people’s binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, *7*(2), 149–164. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CVAlfabeta.
- Sun, J. J., & Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, *62*(3), 408–426. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>
- Mezielis, C. (2021). The Relationship between Loneliness and Binge-watching over time: An Experience Sampling Study of Video-on-Demand watching. Enschede: University of Twente.



- 
- Tukachinsky, R., & Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society, 21*(3), 275–295. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1422765>
- Umesh, S., & Bose, S. (2019). Binge-watching: A matter of concern?. In *Indian Journal of Psychological Medicine, 31*(2), 182–184. Wolters Kluwer Medknow Publications. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_279\\_18](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_279_18)
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>