

Hubungan antara Kesepian dengan *Binge-Watching* pada Gen Z pengguna layanan *streaming* di Kota Bekasi

Satria Maulana¹, Rijal Abdillah², Yomima Viena Yuliana³

¹²³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 202210515082@mhs.ubharajaya.ac.id
rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id, yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Binge-watching, Kesepian, Generasi Z, layanan *streaming*.

Article history:

Received 11-05-2026

Revised 17-05-2026

Accepted 25-05-2026

ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan layanan *streaming* telah mengubah pola konsumsi media, khususnya pada Generasi Z, sehingga perilaku *binge-watching* menjadi semakin umum. Selain sebagai bentuk hiburan, *binge-watching* diduga dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan *binge-watching* pada Generasi Z pengguna layanan *streaming* di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 100 partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3, sedangkan perilaku *binge-watching* diukur menggunakan Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *binge-watching* ($r_s = 0,357$; $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *binge-watching*. Temuan ini menunjukkan bahwa *binge-watching* dapat berfungsi sebagai strategi koping sementara dalam menghadapi perasaan kesepian serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai perilaku konsumsi media digital pada Generasi Z.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Satria Maulana

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 202210515082@mhs.ubharajaya.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat mengakses dan mengonsumsi media hiburan. Kehadiran layanan *video streaming* memungkinkan pengguna menikmati berbagai tayangan secara fleksibel tanpa terikat oleh jadwal siaran televisi

konvensional. Kemudahan tersebut mendorong perubahan pola konsumsi media, khususnya pada Generasi Z yang merupakan kelompok dengan tingkat adopsi teknologi digital tertinggi. Di Indonesia, penggunaan layanan *streaming* terus mengalami peningkatan seiring dengan semakin luasnya akses internet dan tingginya penetrasi perangkat digital di kalangan masyarakat (APJII, 2024; Winarko & Susilo, 2024).

Salah satu fenomena yang berkembang seiring meningkatnya penggunaan layanan *streaming* adalah *binge-watching*, yaitu perilaku menonton beberapa episode serial televisi secara berturut-turut dalam satu waktu. Awalnya perilaku ini dipandang sebagai bentuk hiburan yang memberikan kepuasan bagi penonton karena memungkinkan mereka menikmati alur cerita tanpa harus menunggu penayangan episode berikutnya (Steiner & Xu, 2018). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *binge-watching* tidak lagi sekadar aktivitas rekreatif, melainkan dapat berkembang menjadi perilaku yang berlebihan dan berkaitan dengan berbagai aspek psikologis, seperti stres, regulasi emosi, kesepian, hingga gangguan kualitas tidur (Flayelle et al., 2020; Alfonsi et al., 2022).

Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan perilaku *binge-watching* adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasakan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki (Russell, 1996). Individu yang mengalami kesepian cenderung mencari alternatif untuk memperoleh kenyamanan emosional, salah satunya melalui konsumsi media digital. Dalam konteks layanan *streaming*, tayangan serial dapat memberikan pengalaman emosional, rasa keterhubungan dengan karakter fiksi, serta menjadi sarana pelarian sementara dari perasaan negatif (Gabbiadini et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dan *binge-watching*. Sun dan Chang (2021) menemukan bahwa kesepian berhubungan secara signifikan dengan *problematic binge-watching*. Penelitian Raza et al. (2021) juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *binge-watching* sebagai bentuk koping terhadap tekanan psikologis. Hasil serupa dilaporkan oleh Alfonsi et al. (2022) yang menemukan bahwa kesepian berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan *problematic binge-watching*, terutama pada individu dengan kualitas tidur yang buruk.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan antara kesepian dan *binge-watching* di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya pada Generasi Z sebagai kelompok pengguna layanan *streaming* terbesar. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi di luar Indonesia sehingga karakteristik sosial dan budaya yang berbeda dapat memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji hubungan kedua variabel tersebut pada konteks masyarakat Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan *binge-watching* pada Generasi Z pengguna layanan *streaming* di Kota Bekasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi media digital serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku *binge-watching*.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kesepian dan *binge-watching* pada Generasi Z pengguna layanan *streaming*. Pendekatan korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap partisipan.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) termasuk Generasi Z yang lahir pada tahun 1997–2012, (2) berdomisili di Kota Bekasi, (3) menggunakan sedikitnya satu layanan *video streaming* seperti Netflix, Disney+ Hotstar, Vidio, Viu, HBO Go, Prime Video, WeTV, atau layanan sejenis, dan (4) pernah menonton lebih dari dua episode serial televisi secara berturut-turut dalam satu sesi menonton.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian serta menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela melalui lembar *informed consent*.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologis. Variabel *binge-watching* diukur menggunakan *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) yang dikembangkan oleh Flayelle et al. (2019) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arfensia (2024). Variabel kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Clara et al. (2024). Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan.

Sebelum digunakan pada penelitian utama, kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba kepada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria validitas dan memiliki reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.19.3. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat analisis. Hipotesis penelitian pada awalnya direncanakan dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Namun, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan korelasi Spearman Rank, yang lebih sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang seluruhnya memenuhi kriteria inklusi penelitian, yaitu termasuk Generasi Z, berdomisili di Kota Bekasi, menggunakan layanan *video streaming*, serta pernah menonton lebih dari dua episode serial televisi secara berturut-turut dalam satu sesi. Karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin dan wilayah domisili disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakter Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	39,0
	Perempuan	61	61,0
Domisili	Bekasi Utara	39	39,0
	Bekasi Timur	32	32,0
	Bekasi Barat	17	17,0
	Bekasi Selatan	12	12,0

b. Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata empiris variabel *binge-watching* sebesar **108,91**, lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar **92**. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *binge-watching* responden berada pada kategori relatif tinggi.

Pada variabel kesepian diperoleh rata-rata empiris sebesar **54,80**, lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar **47**, yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian responden juga relatif tinggi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empiris
<i>Binge-watching</i>	92,00	108,91
Kesepian	47,00	54,80

c. Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *binge-watching* memiliki nilai signifikansi sebesar **0,363** ($p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Sebaliknya, variabel kesepian memiliki nilai signifikansi sebesar **0,002** ($p < 0,05$), sehingga data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas yang menunjukkan hubungan linear antara kesepian dan *binge-watching* dengan nilai **F = 24,611** dan **p < 0,001**.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian	Nilai Signifikansi	Keterangan
Normalitas <i>Binge-watching</i>	0,363	Normal
Normalitas Kesepian	0,002	Tidak Normal
Linearitas	<0,001	Linear

d. Uji Hipotesis

Karena salah satu variabel tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi **Spearman Rank**. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,357$ dengan nilai $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *binge-watching*. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *binge-watching*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r_s	Sig.
Kesepian – Binge-watching	0,357	<0,001

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *binge-watching* pada Generasi Z pengguna layanan *streaming* di Kota Bekasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *binge-watching* yang lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kesepian dan *binge-watching* dapat diterima.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sun dan Chang (2021) yang melaporkan bahwa kesepian berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *problematic binge-watching*. Individu yang mengalami kesepian cenderung memanfaatkan tayangan serial sebagai sarana memperoleh kenyamanan emosional, mengurangi perasaan negatif, serta mengisi kekosongan akibat kurangnya interaksi sosial. Hasil serupa juga ditemukan oleh Gabbiadini et al. (2021) yang menjelaskan bahwa individu yang merasa kesepian lebih mudah membangun keterikatan emosional dengan karakter fiksi sehingga mendorong perilaku menonton secara berlebihan.

Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *escapism*, yaitu kecenderungan individu menggunakan media sebagai bentuk pelarian sementara dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Ketika individu mengalami kesepian, aktivitas *binge-watching* dapat memberikan distraksi sementara, menghadirkan rasa nyaman, serta menciptakan ilusi hubungan sosial melalui karakter dan alur cerita yang diikuti. Namun, strategi koping tersebut umumnya hanya memberikan efek jangka pendek dan tidak menyelesaikan penyebab utama kesepian.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi yang diperoleh berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga menunjukkan bahwa kesepian bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *binge-watching*. Faktor lain seperti regulasi emosi, motivasi penggunaan media, kebosanan, stres, maupun karakteristik individu diduga turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor psikologis lain agar mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku *binge-watching*.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi media digital, khususnya mengenai perilaku *binge-watching* pada Generasi Z di Indonesia.

Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya maupun bagi praktisi psikologi dalam memahami faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku konsumsi media digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan perilaku *binge-watching* pada Generasi Z pengguna layanan *streaming* di Kota Bekasi. Hasil analisis menggunakan korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel ($r_s = 0,357$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *binge-watching*.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *binge-watching* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor hiburan, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Aktivitas menonton secara berlebihan dapat menjadi salah satu bentuk koping sementara dalam menghadapi perasaan kesepian. Oleh karena itu, upaya memahami faktor-faktor psikologis yang mendasari perilaku *binge-watching* menjadi penting dalam pengembangan kajian psikologi media digital.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti regulasi emosi, stres, kebosanan, motivasi penggunaan media, maupun dukungan sosial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *binge-watching*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonsi, V. Musetti, A. (2022). 'This is the last episode' : the association between problematic binge-watching and loneliness , emotion regulation , and sleep-related factors in poor sleepers. *Journal Of Sleep Research*, 1–11. <https://doi.org/10.1111/jsr.13747>
- APJII. (2024). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, Survei*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arfensia, D. S. (2024). Adaptasi Binge-Watching Engagement Scale Questionnaire (BWESQ) Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 13(02), 94–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.132.03>
- Clara, C. Tarumanagara, U. (2024). Hubungan Loneliness Dengan Self-Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Yang Overweight. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 289–302.
- Flayelle, M. Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the "Watching TV Series Motives" and "Binge-Watching Engagement and Symptoms" questionnaires. *Assessing Binge-Watching Behaviors*, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>

- Flayelle, M. Vogeles, C. (2020). Binge-watching: what do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Gabbiadini, A. Mari, S. (2021). *Loneliness , Escapism , and Identification With Media Characters : An Exploration of the Psychological Factors Underlying Binge-Watching Tendency*. 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785970>
- Raza, S. H. Dao, L. (2021). Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic : Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic : Moderating R. *Psychology Research and Behavior Management* ISSN: 1578. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Realibility, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Steiner, E., & Xu, K. (2018). Binge-watching motivates change : Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *The International Journal of Research into New Media Technologies*, 1–20. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Sun, J., & Chang, Y. (2021). Associations of Problematic Binge-Watching with Depression , Social Interaction Anxiety , and Loneliness. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1168. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Winarko, H. B., & Susilo, D. (2024). Media consumption behaviours and health impacts of video-on-demand services in Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi*, 8(3), 521–532. <https://doi.org/10.25139/jsk.v8i3.8663>