

## ***Loneliness* dan *Binge Watching* pada Dewasa Awal: Peranan FOMO sebagai Moderator**

Brigitta Nicola Fernanda<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara  
E-mail: brigittanicola@gmail.com<sup>1</sup>, rianas@fpsi.untar.ac.id<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji peran kesepian (*loneliness*) dalam perilaku menonton maraton (*binge-watching*) pada dewasa awal, dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai moderator. 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, dan Disney+. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan 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.

Kata kunci: *binge watching*, dewasa awal, *fear of missing out* (FoMO), *loneliness*.

### **Abstract**

*This study examined the role of loneliness in binge-watching behavior among early adults, with Fear of Missing Out (FoMO) as a potential moderator. The research involved 355 participants (28 men and 327 women) aged 20-30 years, who engage in binge-watching, defined as watching two or more episodes of a TV series in one session for at least two hours on streaming platforms like Netflix, Viu, and Disney+. The study used a non-experimental quantitative design, with data collected through purposive sampling. The BingeWatching Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ), the UCLA Loneliness Scale, and the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) were utilized as measurement tools. Data analysis was conducted using Multiple Regression Analysis (MRA) in SPSS. The results indicated a significant correlation between loneliness and binge-watching, though FoMO did not moderate this relationship. The study concludes that loneliness is a predictor of binge-watching in early adulthood, but FoMO does not significantly influence this behavior, indicating that other factors might play a role.*

Keywords: *binge watching*, early adulthood, *fear of missing out* (FoMO), *loneliness*.

## 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 dan 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 (Bose & Umesh, 2019). Kondisi ini mempermudah individu untuk terlibat dalam *binge-watching*, yaitu menonton beberapa episode serial televisi dalam satu waktu tanpa jeda yang signifikan. Walton-Pattison, Dombrowski, dan Pressreau (2018) 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 dan 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. Hawkey dan Cacioppo (2010) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan tertekan yang muncul ketika kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi oleh kuantitas atau kualitas hubungannya. Mezieles (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 et al. (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*.

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 et al. (2022) mengungkapkan bahwa kesepian emosional meningkat selama pandemi COVID-19 akibat penurunan interaksi sosial yang signifikan. Selain itu, Raza et al. (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.

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 (Franchina et al., 2018). 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 et al. (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 et al. (2017) 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 et al. (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 et al. (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.

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 (Johnson & Christensen, 2014). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk

terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Syahrudin & Salim, 2012).

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 et al. (2019) di 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). 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 0,948 (Amini, 2021).

Alat ukur kedua yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell pada tahun 1978. 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). *UCLA Loneliness Scale*

telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,799 (Rohmah, 2018).

Alat ukur ketiga adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (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. FoMOs telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,848 (Sutanto et al., 2020).

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*, *fear of missing out (FoMO)*, dan *binge-watching* pada dewasa muda. 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</i> <i>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 ( $F = 1.812, p = 0.057$ ).

## Pembahasan

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.

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 dan Izydorczyk (2020), 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 et al., 2018).

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 et al., 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.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *loneliness* memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap *binge-watching* pada dewasa awal, dengan kontribusi sebesar 12,2%. Ini menunjukkan bahwa ketika individu dewasa awal mengalami *loneliness*, mereka cenderung meningkatkan aktivitas *binge-watching* sebagai salah satu bentuk coping terhadap perasaan kesepian. Namun, *fear of missing out* (*FoMO*) tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*. Artinya, meskipun individu yang mengalami *FoMO* mungkin memiliki dorongan untuk tetap terhubung dengan media, *FoMO* tidak memperkuat hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*. Dalam konteks penelitian ini, fokus utama adalah mengidentifikasi peran *loneliness* dalam perilaku *binge-*

*watching* serta mengevaluasi *FoMO* sebagai moderator. Temuan menunjukkan bahwa *FoMO* tidak dapat memoderasi hubungan tersebut, mengindikasikan bahwa ada faktor lain yang mungkin lebih relevan dalam memperkuat hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*.

Pada penelitian selanjutnya, disarankan agar faktor-faktor seperti domisili dan tingkat pendidikan terakhir dipertimbangkan untuk melihat perbedaan yang mungkin ada berdasarkan variabel tersebut. Selain itu, mengingat bahwa *FoMO* tidak memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *binge-watching*, peneliti selanjutnya bisa mempertimbangkan menggantikan *FoMO* dengan variabel lain seperti *behavioral addiction* sebagai moderator, mengingat penelitian oleh Starosta dan Izydorczyk (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *binge-watching* dan *behavioral addiction*. Selain itu, menggantikan *binge-watching* dengan variabel lain, seperti intensitas penggunaan media sosial, bisa menjadi pendekatan yang menarik, terutama karena penelitian oleh Nowland et al. (2017) menemukan bahwa *loneliness* memiliki hubungan

positif dengan intensitas penggunaan media sosial.

Saran untuk dewasa awal yang melakukan *binge-watching* agar tetap menjalin relasi positif dengan orang lain yang ada dalam lingkungannya. Orang dewasa juga harus tetap memiliki *awareness* akan pentingnya hidup sehat dan seimbang, misalnya dengan melakukan aktivitas olah raga, makan dan tidur yang teratur, serta kegiatan lain selain menonton serial televisi.

#### Pustaka Acuan

- Amini, A. F. (2021). Hubungan binge watching dengan prokastinari akademik pada mahasiswa fakultas pendidikan psikologi universitas negeri Jakarta [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Barry, C. T., and Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *J. Soc. Person. Relat.* 37, 2952–2966. doi: 10.1177/0265407520945394
- Bose, S., & Umesh, S. (2019). Binge-watching: A matter of concern?. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(2), 182. doi:10.4103/ijpsym.ijpsym\_279\_18
- Bright, L.F., Kleiser, S.B. & Grau, S.L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.
- Chang, J. (2020, Agustus 24). Number of Netflix Subscribers in 2020: Growth, Revenue and Usage. *FinancesOnline*. <https://financesonline.com/number-of-netflix-subscribers/>
- 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 & Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/03.29.4.151-164>
- Damayanti, D. U. (2021). Hubungan Antara Perilaku Binge-Watching Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Selama Pandemi Covid-19 [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].
- Dandamudi, V. A., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why is college students

- glued to their screens. *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), 41-52.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(08), 1001–1008. doi:10.5664/jcsm.6704
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (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), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Hawkey, 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>
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275–285. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2465/full>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Educational Research*.
- Kompas. (2019, Mei 4). Bukan Lansia, Anak Muda Lebih Rentan Kesepian, Kok Bisa?. <https://sains.kompas.com/read/2019/05/04/140600623/bukan-lansia-anak-muda-lebih-rentan-kesepian-kok-bisa?page=all>
- Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S. (2022). Loneliness during COVID-19: Development and influencing factors. *PLOS ONE*, 17(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265900>
- Mezieles, C. (2021). The Relationship between Loneliness and Binge-watching over time: An Experience Sampling Study of Video-on-Demand watching. [Tesis, University of Twente]. Essay Utwente. [http://essay.utwente.nl/86520/1/Mezielis\\_BA\\_BMS.pdf](http://essay.utwente.nl/86520/1/Mezielis_BA_BMS.pdf)
- Populix. (2020, September 21). Fenomena Binge Watching dan Dampak Buruknya bagi Kesehatan. <https://www.info.populix.co/post/binge-watching>
- 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.
- Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., & Marisa Lim Dao Siang, J. (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*, Volume 14, 1615–1629. <https://doi.org/10.2147/prbm.s328416>
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. ALFABETA.
- 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), 1168. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238–255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Sung, Y. H., Kang, E. Y. & Lee, W-N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408-426. <https://doi.org/10.1080/0838151.2018.1451851>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of missing out (FOMO) and psychological well-being of late adolescents using social media. *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*. <https://doi.org/10.2991/asschr.k.201209.071>
- Syahrum, D., & Salim, D. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif* (R. Ananda (ed.). Cita Pustaka Media.
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., & Presseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of health psychology*, 23(1), 17–24. <https://doi.org/10.1177/1359105316643379>
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada

Jurnal Psikologi MANDALA  
2025, Vol. 09, No. 1, 35-48  
ISSN: 2580-4065 (Cetak)  
ISSN: 2745-5890 (Elektronik)

mahasiswa. Jurnal  
Psikologi Indonesia, 9(2),  
286-301.  
<https://doi.org/10.30996/pe>

[rsona.v9i2.3386](https://doi.org/10.30996/pe)