

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang besar pada kategori dalam variabel *binge-watching* dan setiap aspeknya menandakan intensitas perilaku *binge-watching* yang tinggi pada aspek tersebut. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian dan interpretasinya berdasarkan kajian literatur mengenai *binge watching*. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki perilaku *binge-watching* yang berada dalam kategori sedang sebanyak 130 responden (46,3%), dilanjut dengan kategori tinggi sebanyak 102 responden (36,3%) (Tabel 4.10.). Hal ini menunjukkan bahwa *binge-watching* pada wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea cukup intens, di mana aktivitas menonton drama Korea tidak lagi pada durasi waktu yang direncanakan, melainkan ada dorongan kuat untuk terus melanjutkan ke episode berikutnya. Pada masa *emerging adulthood*, wanita cenderung mencari pengalaman emosional yang mana drama Korea dapat memenuhi kebutuhan tersebut sehingga meningkatkan perilaku *binge-watching*. Kategori sedang yang dominan menunjukkan bahwa meskipun perilaku *binge-watching* sering dilakukan, namun masih dalam batas yang tidak terlalu mengganggu fungsi sehari-hari.

Pada aspek keterlibatan (Tabel 4.11.), jumlah responden yang tergolong dalam kategori tinggi dan sangat tinggi mencapai 159 responden (56,6%), sehingga dapat dikatakan bahwa wanita penggemar drama Korea memiliki karakteristik keterlibatan yang tinggi dalam menonton, sehingga *binge-watching* semakin tinggi pula. Keterlibatan yang tinggi berarti ini bukan ketertarikan biasa terhadap drama Korea, tetapi ada keterlibatan yang mendalam secara psikologis yang mendorong individu untuk terus *binge-watching*. Tingginya aspek keterlibatan dapat disebabkan karena wanita *emerging adulthood* merasa *relate* dengan alur cerita atau drama yang ditonton, apalagi drama Korea sering menghadirkan cerita yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti pencarian identitas, relasi dengan teman atau keluarga, hubungan romantis, atau pekerjaan. Rasa *relate* ini membuat wanita *emerging adulthood* terikat dengan karakter dan cerita yang ditonton, sehingga sulit

berhenti menonton. Keterlibatan di sini membuat wanita *emerging adulthood* menganggap menonton drama Korea sebagai hobi sehingga mendorong mereka untuk menghabiskan banyak waktu menonton drama Korea, berbagi informasi ke orang lain, dan memiliki keterikatan emosional dengan alur cerita (Flayelle et al., 2019). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ummah et al. (2024) yang menyatakan bahwa perempuan melakukan *binge-watching* sebagai hobi, baik di saat luang maupun tidak.

Pada aspek emosi positif (Tabel 4.12.), mayoritas responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yaitu 212 responden (75,4%). Emosi positif pada konteks ini berarti wanita *emerging adulthood* yang mengalami emosi positif akan mendorong dirinya untuk terus menonton secara berkelanjutan, sehingga *binge-watching* semakin tinggi. Data ini juga didukung dengan pernyataan 105 responden (18,2%) yang mengatakan bahwa mereka merasa senang, puas, bersemangat menjalani hari, dan mendapatkan inspirasi dari drama yang ditonton (Tabel 4.9.). Emosi positif ini mendorong mereka untuk melanjutkan menonton demi mempertahankan perasaan tersebut, sehingga emosi positif menjadi salah satu pendorong kuat *binge-watching* yang tinggi. Wanita *emerging adulthood* ditandai dengan berbagai ketidakstabilan dalam hidup, sehingga mereka membutuhkan hiburan. Emosi positif yang muncul saat *binge-watching* membuat mereka terus menonton karena mereka lupa akan masalah dan emosi negatif yang dirasakan. Hal ini yang mendorong mereka menonton secara berkelanjutan. Hasil penelitian Sy et al. (2023) pada dewasa awal menyatakan bahwa mereka merasa senang setiap kali selesai *binge-watching*.

Pada aspek keinginan/menikmati (Tabel 4.14.), jumlah responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi juga sangat banyak, yaitu mencapai 250 responden (89%). Temuan ini menunjukkan bahwa wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea memiliki dorongan kuat untuk menonton dan perasaan menantikan episode baru tayang sangat tinggi, sehingga dapat meningkatkan *binge-watching*. Data ini didukung dengan pernyataan 14 responden (2,4%) di mana mereka sering kali lupa atau tidak ingat waktu karena terlalu larut dalam menonton drama Korea. Selain itu, 7 responden (1,2%) juga menyatakan mereka merasakan

emosi negatif, seperti hampa atau kosong setelah drama yang ditonton berakhir. Hal ini juga sama dengan penelitian Panda & Pandey (2017), yang mana partisipan merasakan keterlibatan psikologis dengan cerita yang ditonton yang menimbulkan *flow* sehingga mereka merasakan hampa, cemas, dan kesepian setelah cerita yang ditonton selesai. Bila individu merasakan emosi negatif seperti cemas atau hampa, maka individu akan cenderung melanjutkan menonton untuk menghilangkan perasaan tersebut. Wanita *emerging adulthood* menggunakan drama Korea sebagai hiburan, mengontrol suasana hati, dan mendapatkan pengalaman emosional (Muhlisun, 2025). Dalam aspek keinginan/menikmati, hal ini berarti drama Korea memberikan kenikmatan sehingga *binge-watching* semakin tinggi.

Pada aspek mempertahankan kesenangan (Tabel 4.16.), jumlah responden di setiap kategori cenderung rata. Namun, yang paling menonjol adalah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 88 responden (31,3%), sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian wanita penggemar drama Korea cenderung menggunakan strategi untuk mempertahankan kesenangan mereka saat menonton, seperti mengatur waktu menonton, menabung episode untuk meningkatkan *binge-watching*. Hanya ada satu responden yang menyatakan bahwa ia menabung episode supaya lebih puas saat menonton karena alur cerita yang tidak terputus dan meninggalkan rasa penasaran. Tidak banyak responden yang menyatakan hal yang mereka rasakan berkaitan dengan aspek ini, sehingga strategi menonton sepertinya bukan hal prioritas bagi partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita *emerging adulthood* yang menonton secara spontan tanpa memiliki strategi tertentu. Wanita *emerging adulthood* yang mengatur strategi menonton kemungkinan karena adanya waktu luang yang lebih banyak, seperti menabung episode. Hal ini dikarenakan pada masa *emerging adulthood*, individu belum punya tanggung jawab yang banyak seperti di masa dewasa dan lebih bebas dari pantauan orang tua daripada masa remaja, sehingga mereka dapat menentukan aktivitasnya sendiri (Arnett, 2000). Flayelle et al. (2019) menyatakan bahwa individu mempertahankan kesenangan mereka untuk meningkatkan keterlibatan dalam menonton. Ketika individu berusaha mempertahankan pengalaman menyenangkan seperti menabung episode atau

berencana menonton banyak episode secara langsung, kontrol diri dapat menurun dan keinginan untuk terus menonton semakin kuat.

Pada aspek *binge-watching* (Tabel 4.15.), jumlah responden paling banyak berada di kategori tinggi dan sangat tinggi, yaitu mencapai 182 responden (64,7%). Maka, dapat dikatakan bahwa wanita penggemar drama Korea memiliki dorongan kuat untuk terus menonton, mengalami kesulitan dalam berhenti menonton, menonton lebih dari yang direncanakan sehingga *binge-watching* semakin tinggi. Data ini sesuai dengan pernyataan 169 responden (23,5%), yaitu sulit untuk berhenti menonton (Tabel 4.8.). Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Panda & Pandey (2017) yang menyatakan bahwa individu harus menghabiskan lebih banyak waktu untuk merasakan kepuasan yang diharapkan. Seperti yang disampaikan sebelumnya, *emerging adulthood* mempunyai lebih banyak kontrol terhadap dirinya sendiri, termasuk dalam penggunaan media. Mereka lebih bebas dalam menentukan apa yang ingin mereka lihat, termasuk durasinya (Ward et al., 2016).

Pada aspek ketergantungan (Tabel 4.13.), jumlah responden paling banyak berada di kategori rendah dan sangat rendah, yaitu sebanyak 160 responden (56,9%). Maka, dapat dikatakan bahwa wanita penggemar drama Korea tidak terlalu mengalami ketergantungan seperti rasa gelisah atau suasana hati buruk bila tidak menonton yang dapat menurunkan tingkat *binge-watching*. Namun, penelitian ini menemukan bahwa terdapat 16 responden (2,8%) yang menjadi minim interaksi dan mengabaikan teman saat dihubungi (Tabel 4.9.). Sebanyak 12 responden (2,1%) juga mengaku ketagihan untuk menonton (Tabel 4.9.). Hal ini menunjukkan bahwa *binge-watching* dapat memengaruhi fungsi sosial pada beberapa wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea, namun belum sampai tingkat ketergantungan yang tinggi. Penelitian Munawar & Siraj (2022) menunjukkan bahwa individu dengan motivasi *coping* dan pelarian berhubungan kuat dengan aspek ketergantungan. Hasil penelitian ini dengan penelitian Munawar & Siraj (2022) bertolak belakang, di mana wanita *emerging adulthood* pada penelitian ini kurang menunjukkan adanya *binge-watching* yang problematik, sedangkan pada penelitian tersebut, wanita *emerging adulthood* menunjukkan gejala bermasalah pada aspek ketergantungan. Penelitian Flayelle et al. (2019), Panda & Pandey (2017), Vaterlaus

et al. (2019) mengungkapkan bahwa motivasi mahasiswa *binge-watching* untuk melerikan diri dari tugas-tugas perkuliahan. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa memang ada data sebanyak 104 responden (14,5) ingin lupa dengan tugas atau masalah yang dihadapi (Tabel 4.8.). Namun, partisipan dalam penelitian ini kemungkinan dapat mengelola keterikatan emosional sehingga tidak mengalami ketergantungan.

Pada aspek hilangnya kendali (Tabel 4.17.), jumlah responden paling banyak berada di kategori rendah, yaitu sebanyak 124 responden (44,1%). Meski sebanyak 23 responden (4%) mengaku menghabiskan banyak waktu sehingga menjadi tidak produktif dan menunda pekerjaan (Tabel 4.9.), namun cukup banyak wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea yang dapat mengontrol diri dalam menonton, sehingga dapat menurunkan tingkat *binge-watching*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka dapat mengatur durasi menonton dan jumlah episode yang ingin ditonton sehingga tidak melampaui batas waktu yang direncanakan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun aspek *binge-watching* tinggi, tapi tidak semua mengalami hilangnya kendali. Menurut penelitian Starosta et al. (2019) pada usia 19-26 tahun, individu yang memiliki tingkat kehilangan kendali yang tinggi disebabkan karena tingkat motivasi melerikan diri yang tinggi juga. Berdasarkan data, partisipan dalam penelitian ini yang *binge-watching* karena pelarian ada kurang dari setengah. Alasan ini yang mungkin membuat aspek hilangnya kendali paling banyak berada di kategori rendah. Hal ini kurang sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa *binge-watching* berhubungan positif dengan hilangnya kendali (Anozie, 2020).

Responden dalam penelitian ini merupakan kelompok usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam masa *emerging adulthood*. Pada masa ini, *emerging adulthood* mengalami masa eksplorasi, sehingga mereka harus berhadapan dengan ketidakpastian, ketidakstabilan, dan kekecewaan (Arnett, 2000). Dalam menghadapi masalah tersebut, banyak dari mereka yang lari atau mencari hiburan, salah satunya dengan cara menonton drama Korea (Fatima & Kewalramani, 2024; Fatima, 2025). Namun, kebutuhan pelarian ini dapat mendorong munculnya perilaku *binge-watching* guna mempertahankan rasa nyaman untuk melupakan masalah di

kehidupan nyata. Hal ini juga terjadi pada 104 responden (14,5%) yang menonton drama Korea untuk melupakan masalah dan tugas-tugas yang mereka hadapi. Partisipan menonton drama Korea paling banyak melalui *smart phone* (48%) dan *laptop* (33,6%) (Tabel 4.5.). *Platform* yang paling banyak digunakan adalah Netflix (26,9%), diikuti Viu (16,9%), Loklok (16,8%), Telegram (15,2%), dan lainnya di bawah 10% (Tabel 4.5.). Hal ini menunjukkan bahwa para partisipan menonton baik di *platform* legal maupun ilegal. Lalu, genre yang paling diminati wanita *emerging adulthood* adalah romantis dengan persentase sebesar 19%, diikuti komedi romantis sebesar 17,3% (Tabel 4.6.). Hal ini menunjukkan bahwa wanita *emerging adulthood* lebih menyukai genre dengan unsur romantis, yang mana sesuai dengan tahap perkembangannya, yaitu eksplorasi mengenai cinta. Namun, tidak ada pembahasan lebih lanjut mengenai pengaruh genre terhadap *binge-watching* karena penelitian ini tidak mengambil data terkait hal tersebut. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperhatikan dan menggali hal ini lebih jauh.

Gambar 4.1. menunjukkan bahwa jumlah episode yang paling banyak ditonton adalah 3 episode, yaitu sebanyak 113 responden (40,2%). Sementara itu, rata-rata jumlah episode yang ditonton adalah 4 episode. Selain jumlah episode, penelitian ini juga menemukan bahwa durasi menonton yang paling banyak dipilih adalah 3 jam, yaitu sebanyak 101 responden (35,8%) (Gambar 4.2.). Rata-rata durasi menontonnya adalah 4,5 jam. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa jumlah episode dan durasi menonton wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea menunjukkan pola yang kira-kira sama, yaitu 3-4 episode dan 3-4 jam. Hal ini menunjukkan bahwa pola menonton yang sesuai dengan definisi *binge-watching*, di mana individu menonton minimal 3 episode atau 3 jam. Namun, terdapat beberapa responden yang durasi menonton dan jumlah episode yang ditonton berada jauh di atas 3 episode dan 3 jam. Data menunjukkan sebanyak 20 responden (7,2%) menonton lebih dari 7 episode, sedangkan sebanyak 15 responden (5,3%) menonton selama lebih dari 7 jam. Trouleau et al. (2016) dalam penelitiannya mengemukakan tiga kelas perilaku *binge-watching* berdasarkan jumlah episode yang ditonton. Menonton 3-7 episode per hari masuk ke dalam kelas *binge*,

sedangkan menonton lebih dari 7 episode per hari masuk dalam kelas *hyper-binge*. Maka, ada kemungkinan bahwa sebanyak 20 responden (7,2%) yang termasuk dalam kelas *hyper-binge* memiliki kecenderungan *binge-watching* yang tinggi, sehingga adanya kemungkinan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini tidak menunjukkan perilaku *binge-watching* yang bermasalah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 240 responden (33,4%) responden merasa penasaran dengan akhir ceritanya sehingga mereka lanjut untuk menonton episode setelahnya (Tabel 4.8.). Hasil ini sesuai dengan penelitian Ummah et al. (2024), yaitu individu lanjut menonton untuk memuaskan rasa ingin tahu terhadap alur cerita selanjutnya. Alasan kedua yang paling banyak muncul adalah sebanyak 169 responden (23,5%) merasa sulit untuk berhenti menonton. Kebiasaan ini dapat membuat penonton kehilangan kendali dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam menonton (Flayelle et al., 2019). Alasan ketiga individu melakukan *binge-watching* adalah karena individu memiliki banyak waktu luang, yang dinyatakan oleh 144 responden (20%). Hal ini sesuai dengan penelitian Zahara & Irwansyah (2020), bahwa motif individu melakukan *binge-watching* adalah sebagai pengisi waktu luang. Sebanyak 104 responden (14,5%) menyatakan bahwa mereka menonton drama Korea dalam sekali waktu karena ingin lupa dengan tugas atau masalah yang sedang dihadapi di kehidupan nyata. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sun & Chang (2021) yang menyatakan bahwa individu melakukan *binge-watching* untuk melupakan emosi negatif yang dimiliki. Penelitian Panda & Pandey (2017) juga menyatakan bahwa individu melakukan *binge-watching* untuk lari dari kenyataan dan individu merasa terhibur. Lalu, motif lain individu melakukan *binge-watching* adalah karena ingin mendapat pengetahuan/wawasan dari cerita yang ditonton. Penelitian Sy et al. (2023) juga menyatakan bahwa *binge-watching* dapat memperluas perspektif, meningkatkan kognisi dan kebijaksanaan.

Tabel 4.9. menunjukkan dampak dari *binge-watching* dibagi menjadi 3 aspek, yaitu biologis/fisik, psikologis, dan sosial. Secara biologis/fisik, dampak yang paling banyak dirasakan adalah mata yang terasa sakit, lelah, pegal, dan buram (14,6%). Hal ini dapat disebabkan oleh radiasi cahaya dari layar *gadget* dan mata yang hanya terfokus pada satu arah saja. Sebanyak 40 responden (6,9%) merasakan

sakit kepala atau pusing yang dapat disebabkan karena kontak dengan cahaya juga. Selain itu, sebanyak 27 responden (4,7%) mengalami masalah tidur, seperti merasakan kantuk karena tidur larut malam atau bahkan tidak tidur. Kemudian, sebanyak 42 responden (7,3%) merasa tubuhnya lelah atau pegal karena berada di posisi yang sama selama beberapa jam. Semua dampak fisik ini sesuai dengan penelitian Asgher & Gohar (2022) yang menyatakan bahwa setelah *binge-watching*, mata penonton terasa tegang dan kabur karena kontak cahaya sehingga merasakan sakit kepala. Kemudian, partisipan merasakan kantuk sepanjang hari dan sulit terjaga di siang hari karena *binge-watching* di malam hari. Partisipan juga merasakan otot-otot yang nyeri karena posisi tubuh yang sama terus dalam waktu yang lama. Hasil ini menunjukkan bahwa dampak *binge-watching* secara fisik cenderung negatif karena bersifat merugikan tubuh.

Secara psikologis, sebagian besar responden mengalami emosi positif (18,2%) dan keterlibatan emosional yang cukup tinggi (11,3%). Hal ini menandakan bahwa *binge-watching* dapat memberikan efek positif, menghibur, dan pengalaman keterikatan yang mendalam dengan drama Korea yang ditonton. Selain itu, beberapa dampak positif lain juga dirasakan, seperti mendapatkan pengetahuan atau wawasan (4%) dan melupakan masalah (4,9%). Namun, tetap ada dampak negatif yang dirasakan, yaitu menimbulkan emosi negatif (1,2%), perasaan cандu atau ketagihan menonton (2,1%), dan menghabiskan waktu (4%). Meskipun jumlah responden kecil, namun kecanduan menonton dapat membuat tingkat kesepian dan frustasi menjadi tinggi. Ketika individu mengalami kecanduan, maka individu telah secara berlebihan menggunakan *binge-watching* sebagai *coping mechanism* yang berlebihan dan memperburuk regulasi emosi (Fatima, 2025). Selain itu, individu juga jadi tidak dapat mengerjakan tugas atau pekerjaan yang seharusnya karena membuang banyak waktu untuk menonton.

Secara sosial, hasil lebih menunjukkan ke dampak negatif, yaitu individu jadi minim interaksi sosial (2,8%) yang berpotensi membahayakan hubungan sosial mereka. Meski begitu, ada juga dampak positif yang dirasakan, yaitu mendapat teman yang sefrekuensi (0,2%), memiliki pembicaraan dengan teman (0,3%), dan belajar empati (0,3%). Temuan dampak positif ini sesuai dengan hasil penelitian

Zahara & Irwansyah (2020) yang menyatakan bahwa informan jadi mudah bersosialisasi dengan temannya karena memiliki topik pembicaraan. Selain aspek biologis/fisik, psikologis, dan sosial, terdapat 4 responden (0,7%) yang mengaku tidak merasakan dampak apapun.

Wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea menunjukkan intensitas perilaku *binge-watching* yang sedang, tinggi pada aspek keterlibatan, emosi positif, dan keinginan/menikmati, sedang pada aspek mempertahankan kesenangan, dan rendah pada aspek ketergantungan dan hilangnya kendali. Menurut Flayelle et al. (2019), aspek keterlibatan, emosi positif, dan aspek keinginan/menikmati termasuk aspek-aspek yang berhubungan erat dengan emosi dan bukan menunjukkan gejala problematik, melainkan lebih mengarah ke kenikmatan dan positif. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan karena ketika individu merasa terlibat dengan alur cerita yang ditonton, maka ia akan merasakan emosi positif. Ketika ia merasa senang dan terhibur, maka individu kemungkinan ingin melanjutkan ke episode berikutnya. Meski begitu, ketiga aspek tersebut mayoritas pada kategori tinggi, sehingga meningkatkan tingkat *binge-watching*.

Aspek ketergantungan dan hilangnya kendali merupakan aspek untuk menilai *binge-watching* yang problematik dan berkaitan dengan pelarian dari emosi negatif. Berdasarkan hasil penelitian, kedua aspek tersebut relatif rendah, yang berarti mayoritas responden cenderung tidak merasa gelisah atau khawatir bila tidak menonton dan dapat mengendalikan diri saat menonton, sehingga dapat menurunkan tingkat *binge-watching*. Sementara itu, aspek *binge-watching* juga termasuk dalam aspek untuk menilai *binge-watching* yang problematik. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini tergolong tinggi. Aspek *binge-watching* yang tinggi menunjukkan bahwa wanita *emerging adulthood* cenderung ingin menonton drama Korea secara berkelanjutan karena adanya dorongan yang tak tertahan. Hal ini dapat disebabkan oleh aspek keterlibatan dan emosi positif yang tinggi, sehingga individu merasakan dorongan atau rasa penasaran untuk mengetahui kelanjutan dari jalan cerita yang sedang ditonton (Flayelle et al., 2019). Maka dari itu, wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea hanya ada dorongan untuk menonton secara berkelanjutan, namun mayoritas tidak sampai

menimbulkan emosi negatif, tidak ketergantungan, dan dapat mengendalikan diri untuk berhenti menonton sehingga tugas-tugasnya tidak terbengkalai.

Aspek *binge-watching* tinggi, sementara aspek ketergantungan dan hilangnya kendali cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *binge-watching* tinggi dikarenakan aspek keterlibatan, emosi positif, dan keinginan/menikmati mayoritas berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi. Sementara itu, tingkat *binge-watching* pada wanita *emerging adulthood* berada pada kategori sedang kemungkinan dikarenakan aspek ketergantungan dan hilangnya kendali rendah, sehingga dapat menurunkan tingkat *binge-watching*. Tingkat ketergantungan dan hilangnya kendali yang rendah juga dapat disebabkan karena rata-rata jumlah episode dan durasi menonton pada wanita *emerging adulthood* sebanyak 3-4 episode dan 3-4 jam yang mana angka tersebut masih dekat dengan dalam batas minimal *binge-watching*. Meski menurut Flayelle et al. (2019) aspek keterlibatan, emosi positif, dan keinginan/menikmati termasuk dalam aspek yang lebih mengarah untuk peningkatan emosional, yaitu non-problematik. Namun, penelitian Munawar & Siraj (2022) menunjukkan bahwa partisipan dengan motivasi peningkatan emosi menunjukkan indikasi pada gejala problematik. Hal ini berarti bahwa wanita *emerging adulthood* dalam penelitian ini kemungkinan dapat mengalami gejala problematik bila tidak mengontrol perilaku menonton mereka.

Penelitian ini kurang mempertimbangkan variabel demografis dan psikologis yang dapat memengaruhi *binge-watching*, seperti status sosial ekonomi. Status sosial ekonomi berpengaruh pada *self-control*. Penelitian He et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan di China yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang rendah lebih mudah kecanduan media sosial karena impulsivitas tinggi, kontrol diri rendah, mudah bosan, dan rentan terhadap stres. Selain itu, *binge-watching* juga dapat dipengaruhi oleh ketersediaan waktu dan *social engagement*. Bila individu memiliki waktu luang yang lebih banyak, individu mungkin akan menonton lebih banyak episode daripada rencana awal, sehingga hal ini dapat memperburuk *self-control* yang dimiliki (Zahara & Irwansyah, 2020). Lalu, individu yang lebih banyak meluangkan waktu dengan menggunakan sosial media berpotensi terpapar lebih banyak iklan atau konten-

konten drama Korea, sehingga mereka terdorong untuk menonton lebih banyak episode (Panda & Pandey, 2017). Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengaruh dari variabel-variabel tersebut dalam penelitian *binge-watching*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Pengumpulan responden pada penelitian ini terbatas karena belum melibatkan komunitas-komunitas *online* penggemar drama Korea, sehingga penelitian ini belum bisa mewakili komunitas penggemar drama Korea.
2. Penelitian ini memiliki beberapa aitem yang validitasnya di bawah 0,3, yang mana seharusnya aitem tersebut tidak valid dan memengaruhi nilai reliabilitas. Namun, aitem-aitem tersebut tidak digugurkan karena alat ukur yang dipakai telah terstandar. Selain itu, nilai reliabilitas pada aspek emosi positif adalah 0,567, yang mana di bawah 0,6 sementara aspek lainnya berada di atas 0,6.

5.2. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa intensitas *binge-watching* pada wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea adalah sedang. Hal ini dapat disebabkan karna pada aspek keterlibatan, emosi positif, keinginan/menikmati, dan *binge-watching* pada wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea cenderung tinggi, namun pada aspek mempertahankan kesenangan, ketergantungan, dan hilangnya kendali berada di tingkat sedang hingga rendah, sehingga hal tersebut memengaruhi tingkat *binge-watching* secara keseluruhan.

Meski belum termasuk kategori tinggi, tingkat *binge-watching* ini memerlukan perhatian yang cukup agar tidak meningkat atau muncul gejala problematik. Apalagi, adanya emosi positif kemungkinan dapat memunculkan gejala problematik. Maka dari itu, perilaku *binge-watching* pada wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea tetap perlu diwaspadai agar di kemudian hari tidak memunculkan dampak negatif lainnya.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea
Diharapkan melalui penelitian ini, wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea dapat membatasi diri dalam menonton, sehingga tidak berlebihan dan meminimalisir dampak negatif yang dapat muncul.
- b. Bagi keluarga dari wanita *emerging adulthood* penggemar drama Korea
Peneliti berharap keluarga dapat mengawasi dan mengingatkan bila ada anggota keluarganya yang dirasa telah melewati batas wajar dalam menonton.
- c. Bagi penelitian selanjutnya
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah responden yang lebih banyak lagi agar penelitian *binge-watching* lebih merata di Indonesia. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor psikologis seperti status sosial ekonomi, ketersediaan waktu, pemilihan waktu menonton, genre terutama romantis dan/atau komedi romantis, dan *social engagement* yang berpotensi memengaruhi tingkat *binge-watching* individu. Berkaitan dengan hal tersebut, menarik bagi penelitian selanjutnya untuk menggali hal apa yang menimbulkan dan mempertahankan perilaku *binge-watching*, terutama terkait emosi positif pada wanita *emerging adulthood*. Lalu, penelitian selanjutnya dapat melakukan validasi terhadap alat ukur *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* dalam konteks Indonesia dengan sampel yang lebih besar. Penelitian selanjutnya juga dapat secara khusus meneliti pada anggota komunitas penggemar drama Korea seperti di akun X atau Instagram, sehingga lebih mendapatkan gambaran mengenai perilaku *binge-watching* pada penggemar drama Korea.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C. S., & Simanjuntak, E. (2024). Keterlibatan pada binge watching dan social media engagement pada mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 12(2), 2024.
- Anozie, V. (2020). Effects of emotion on binge-watching. *Modern Psychological Studies*, 25(1), 1. <https://scholar.utc.edu/mpsAvailableat:https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/9>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Journal Compilation*, 2, 68–73. www.ssea.org
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Asgher, S., & Gohar, I. (2022). Binge watching on internet television networks & its effects on youth. *Journal of Media & Communication (JMC)*, 03(1), 52.
- Azasya, S. (2020, June 28). [INFOGRAFIS] Benar gak sih sinetron kalah pamor dari drama Korea? IDN Times.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mitra Wacana Media.
- CEO Weekly Staff. (2025). How Korean drama has taken the world by storm. *CEO Weekly*. <https://ceoweekly.com/how-korean-drama-has-taken-the-world-by-storm/>
- Cilliers, E. J. (2017). The Challenge of Teaching Generation Z. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188–198. <https://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>
- 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>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging

- adulthood. *State of the Field*, 1(2), 125–137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Dixit, A., Marthoenis, M., Arafat, Y., Sharma, P., & Kar, S. K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research*, 289. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113089>
- Eho, F. H., Hinga, I. A. T., & Wijaya, R. P. C. (2023). The relationship between binge watching Korean dramas and insomnia incident in students at Nusa Cendana University, Kupang, Indonesia. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 8(1), 53–57. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2023.08.01.07>
- Fatima, A. (2025). Addiction of watching Korean drama series, loneliness, frustration and mental health problems in university students. *Insights-Journal of Health and Rehabilitation*, 3.
- Fatima, S., & Kewalramani, S. (2024). Effect of korean drama on emotional expressivity. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6, 1. www.ijfmr.com
- Female Daily. (2025). Film dan drama Korea yang diadaptasi ke versi Indonesia. *Female Daily*. <https://editorial.femaledaily.com/blog/2025/01/30/7-film-dan-drama-korea-yang-diadaptasi-ke-versi-indonesia>
- Fernanda, B. N., & Sahrani, R. (2025). Loneliness dan binge-watching pada dewasa awal: Peranan FoMO sebagai moderator. *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.22219/psikologi.vxiy.xxxy>
- 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>
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., Brand, M., Cárdenas, G., Devos, G., Elkholy, H., Grall-Bronnec, M., James, R. J. E., Jiménez-Martínez, M., Khazaal, Y., Valizadeh-Haghi, S., King, D. L., Liu, Y., Lochner, C., Steins-Loeber, S., ... Billieux, J. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106410>

- 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>
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7(1), 44–60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R. R., Durante, F., & Mari, S. (2021). Loneliness, escapism, and identification with media characters: An exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785970>
- Granow, V. C., Reinecke, L., & Ziegele, M. (2018). Binge-watching and psychological well-being: Media use between lack of control and perceived autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392–401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Haisya, R. (2023). *Drama Korea masih jadi favorit masyarakat Indonesia dalam streaming film dan serial di tahun 2022*.
- Hans, A. K., & Kaur, H. (2024). Binge watching and mental well-being: Study on emerging adults. *International Review of Social Sciences Research*, 4(3), 52–75. <https://doi.org/10.53378/irssr.353082>
- He, Z. H., Li, M. De, Ma, X. Y., & Liu, C. J. (2020). Family socioeconomic status and social media addiction in female college students: The mediating role of impulsiveness and inhibitory control. *Journal of Genetic Psychology*, 182(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1853027>
- IDN Media. (2024). *Indonesia Gen Z report 2024*.
- IDN Research Institute. (2025). *Indonesia millenial and gen Z report*.
- Ilyas, U., Maqsood, R., Ahsan, H., Rauf, A., & Afzal, S. (2023). Binge-watching as behavioral addiction: A systematic review. *Applied Psychology Review*, 2(2), 39–65. <https://doi.org/10.32350/apr.22.03>
- Istanti, N. A. (2019a). Intensitas menonton tayangan drama korea dan kebahagiaan mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1.
- Jakpat. (2025). *Korean drama trends in Indonesia 2025 Jakpat survey report*.
- Katadata Insight Center. (2022). *Potret aktivitas dan belanja penggemar hiburan Korea di Indonesia*.

- Kompasiana. (2024). Budaya Korea, drama Korea, dan saya di tengah Hallyu. *Kompasiana*.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2023). *Metode penelitian kuantitatif* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Loeber, S. S., Reiter, T., Averbeck, H., Harbarth, L., & Brand, M. (2020). Binge-watching behaviour: The role of impulsivity and depressive symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141–150. <https://doi.org/10.1159/000506307>
- Mahmoud, A. T., & Wahab, J. A. (2021). Streaming television: Binge-watching behaviour and its implications on university students. *SEARCH Journal of Media and Communication Research*, 13(3), 95–110. <http://search.taylors.edu.my>
- Merrill, K. J., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge-watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Milagsita, A. (2024). Gen Z tahun berapa? Ini urutan 7 generasi berdasarkan tahunnya. *Detik Jogja*.
- Ministry of Culture, S. and T. (2024, April 3). *2024 overseas hallyu survey revealed 70% Korean wave experiencers view K-content “Positively.”* Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Muhlisun, A. (2025). Candu drama Korea : Sinematik, media sosial dan air mata. *Journal of Art, Film, Television, Animation, Games and Technology*, 4(1), 10–17.
- Munawar, K., & Siraj, S. A. (2022). Problematic symptoms among binge watchers in Islamabad and Rawalpindi, Pakistan: Analysis from uses, gratification, and dependency perspectives. *Media Asia*, 49(4), 333–352. <https://doi.org/10.1080/01296612.2022.2046250>
- Narain, S., & Sahi, M. (2021). *A study on binge-watching in relation with loneliness & psychological well-being.* 9(4), 526–536. <https://doi.org/10.25215/0904.051>
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>

- Pattison, E. W., Dombrowski, S. U., & Presseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1359105316643379>
- Pha, M. L., & Lhe, P. Q. (2022). The point of view of spreading the culture and habits of young people through Korean drama films. *Journal of Asian Multicultural Research for Social Sciences Study*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.47616/jamrsss.v3i1.225>
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants* (Vol. 9, Issue 5). MCB University Press.
- Rahmayani, N., Zainuddin, K., & Piara, M. (2025). Pengaruh parasocial relationship terhadap romantic beliefs perempuan dewasa awal penggemar drama Korea genre romantis. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i1.71274>
- Raj, N., & Ida, S. (2022). A new era of viewing, binge watching: Review article. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 7831–7840. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.11099>
- Riana, & Kholil, S. (2024). Persepsi penggemar drama Korea terhadap budaya Korea: Studi kasus komunitas X @Kdrama_Menfess. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(1), 115–125. <https://doi.org/10.33506/jn.v10i1.3352>
- Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69–85. https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1
- Samsu. (2021). *Metode Penelitian: Teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development* (2nd ed.). Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Saptari, Suhesty, A., Rasyid, M., & Handayani, N. (2024). K-Drama excessive watching behavior and loneliness of parasocial interaction in college students. *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia (JISI)*, 5(2), 219–226. <https://doi.org/10.15408/jisi.v5i2.41716>
- Serrano, C. J. E., Conda III, C. A., Cruz, J. E. Y., & Guzman, G. K. B. (2022). "What's wrong with one more episode?": Why Korean dramas are a hit in the Philippines. 1–7.
- Shaji, P. C., & Gupta, A. (2024). The impact of Korean dramas on the psychological well-being of teenagers: A mixed-method study. *Educational Administration:*

- Theory and Practice*, 30(9), 527–537.
<https://doi.org/10.53555/kuey.v30i9.7811>
- Starosta, J. A., & Lzydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- 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>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences*, 34(1), 19–38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif* (2nd ed.). 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), 1–9.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Susanto, L. (2025). Infografik: Marak film adaptasi dari Korea di Indonesia. *Katadata*.
- Sy, R. D. R., Bartolome, R. S. P., De luna, A., Gado, S. S., Carrozo, J. P. P., Adorza, V., Ferrer, A. K., Artiola, A. S., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). A phenomenological exploration of binge-watching in early adulthood. *A Multidisciplinary Journal Psychology and Education*, 7, 517–531.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7731819>
- Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi menonton drama Korea pada remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(1), 37.
<http://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom>
- TRAC. (2024). Perbedaan konser, fanmeeting, fansign dan fancon. *TRAC*.
<https://www.trac.astra.co.id/blog/event/perbedaan-konser-fanmeeting-fansign-dan-fancon/1012>
- Trouleau, W., Ashkan, A., Ding, W., & Eriksson, B. (2016). Just one more: Modeling binge watching behavior. *Proceedings of the ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining*, 13-17-August-2016, 1215–1224. <https://doi.org/10.1145/2939672.2939792>

- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- Ummah, I., Charnita, S. P., Riyani, S. R. P., Fadhila, N., Siti, A. K., & Riamanda, I. (2024). Memahami motif melakukan binge-watching pada mahasiswa perempuan. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 100–109.
- Utami, G., & Arflesia, D. S. (2024). Adaptasi Binge-Watching Engagement Scale Questionnaire (BWESQ) dalam bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(2), 94–110. <https://doi.org/10.21009/JPPP.132.03>
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *Social Science Journal*, 56(4), 470–479. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Ward, L. M., Seabrook, R., Giaccardi, S., & Zuo, A. (2016). Television uses and effects in emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Zahara, N. E., & Irwansyah. (2020). Binge watching: Cara baru menonton televisi sebagai dampak konvergensi media. *Journal Sosioteknologi*, 19(2), 237–248.