

**PERAN *SELF REGULATION* DENGAN PERILAKU
BINGE WATCHING PADA REMAJA PENGGEMAR
DRAMA KOREA**



SKRIPSI

OLEH:

NURVADILLAH

04041381924044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

LEMBAR PENGESAHAN
PERAN *SELF REGULATION* DENGAN PERILAKU *BINGE WATCHING* PADA
REMAJA PENGGEMAR DRAMA KOREA

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

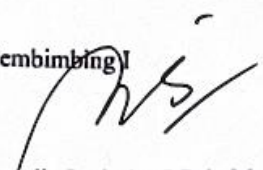
NURVADILLAH

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

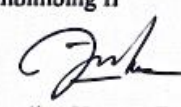
Pada Tanggal 29 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing I


Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201


Pembimbing II


Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Penguji I


Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Penguji II


Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 29 Mei 2023



Sevyang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

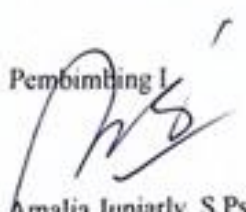
UJIAN SKRIPSI

Nama : Nurvadillah
NIM : 04041381924044
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Self Regulation* dengan Perilaku *Binge Watching*
pada Remaja Penggemar Drama Korea


Indralaya, 16 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing I


Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Pembimbing II


Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeon Mandhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Nurvadillah, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 29 Mei 2023



HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya, terima kasih untuk mama dan papa yang telah mendidik saya dan selalu memberikan dukungan dan juga semangat setiap saat. Terima kasih atas kasih sayang yang selalu diberikan, selalu berjuang untuk semua anak-anaknya agar bisa sampai ke perguruan tinggi.
2. Saudara, sahabat, dan juga teman-teman seperjuangan. Terima kasih saya ucapkan kepada ayuk dan juga kakak yang selalu suportif dengan apa yang saya lakukan. Terima kasih juga kepada sahabat saya Tasya yang selalu ada di balik layar selama proses pengerjaan skripsi ini, dan sekaligus sahabat-sahabat saya kuliah Angel, Faiza, Naurah, Ica, Beka, Ipeh, Awek, dan Nisek, yang telah memberikan semangat juang selama perkuliahan, terima kasih atas masukan dan saran yang kadang dibalut dengan candaan, tanpa adanya kalian kehidupan kuliah saya tidak akan memiliki warna-warna indah.
3. Diri saya sendiri, terima kasih untuk selalu berproses walaupun terkadang dirasa sangat berat. Terima kasih untuk selalu bertahan dalam keadaan apapun.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan rahmat-Nya peneliti masih dapat merasakan nikmat sehat, nikmat ilmu yang berguna dan dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran *Self Regulation* dengan *Binge Watching* pada Remaja Penggemar Drama Korea”.

Selama penulisan skripsi tentunya peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung serta membimbing peneliti. Kasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku pembimbing I skripsi yang selama proses pengerjaan skripsi telah mendukung dan menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan yang baik dan berguna.
6. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing II skripsi.
7. Mama, papa, ayuk, dan kakak tercinta yang telah memberikan semangat serta dukungan selama ini.

8. Para dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

9. Teman seperbimbingan yang selalu memberikan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi yang peneliti susun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca dan semua pihak.

Indralaya, 18 Mei 2023

Nurvadillah
NIM 04041381924044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II	15
LANDASAN TEORI.....	15
A. <i>Binge Watching</i>.....	15
1. Pengertian <i>Binge Watching</i>	15
2. Faktor <i>Binge Watching</i>	16
3. Dimensi <i>Binge Watching</i>	16
B. <i>Self Regulation</i>.....	17
1. Pengertian <i>Self Regulation</i>	17
2. Faktor <i>Self Regulation</i>	19
3. Aspek- Aspek <i>Self Regulation</i>	20
C. Peran <i>Self Regulation</i> dengan <i>Binge Watching</i>.....	22
D. Kerangka Berpikir	24
E. Hipotesis Penelitian	24
BAB III.....	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
1. <i>Binge Watching</i>	25
2. <i>Self regulation</i>	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	27
3. Teknik Pengambilan Sampel	28
4. Jumlah Sampel Penelitian	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
1. Skala <i>Binge watching</i>	30

2. Skala <i>Self Regulation</i>	31
E. Validitas dan Reliabilitas	32
1. Validitas	32
2. Reliabilitas	33
F. Metode Analisis Penelitian	33
1 Uji Asumsi Penelitian.....	33
2 Uji Hipotesis	34
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Orientasi Kancah.....	35
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	38
1. Persiapan Alat Ukur	38
2. Pelaksanaan Penelitian.....	45
C. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek Penelitian	51
2. Deskripsi Data Penelitian.....	52
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
D. Hasil Analisis Tambahan	57
1. Uji Beda <i>Self Regulation</i> dan <i>Binge Watching</i> pada Subjek Berdasarkan Usia.....	57
2. Uji Beda <i>Self Regulation</i> dan <i>Binge Watching</i> pada Subjek Berdasarkan Pekerjaan	58
3. Uji Beda <i>Self Regulation</i> dan <i>Binge Watching</i> pada Subjek Berdasarkan Lamanya Menonton Drama Korea dalam Satu Minggu	59
4. Uji Beda <i>Self Regulation</i> dan <i>Binge Watching</i> pada Subjek Berdasarkan Durasi Menonton Drama Korea.....	61

5. Uji Beda <i>Self Regulation</i> dan <i>Binge Watching</i> pada Subjek Berdasarkan Aktivitas Sosial	62
6. Uji Sumbangan Efektif Aspek <i>Self Regulation</i> terhadap <i>Binge Watching</i> ..	64
7. Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel <i>Binge Watching</i>	65
E. Pembahasan	65
BAB V	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. KESIMPULAN	72
B. SARAN	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan	29
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Binge Watching</i>	31
Tabel 3.3 <i>Blueprint Self Regulation</i>	32
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Binge Watching</i> Aitem Valid dan Gugur	41
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Binge Watching</i>	42
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Self Regulation</i> Aitem Valid dan Gugur	44
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Regulation</i>	45
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>)	47
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian	50
Tabel 4.7 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian	51
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	51
Tabel 4.9 Formulasi Kategorisasi	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	56
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	56
Tabel 4.13 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek	58
Tabel 4.14 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan Subjek.....	59
Tabel 4.15 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan lamanya Subjek Menonton Drama Korea dalam Satu Minggu	60
Tabel 4.16 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Menonton Subjek....	61
Tabel 4.17 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Aktivitas Sosial Subjek	63
Tabel 4.18 Deskripsi Uji Sumbangan Efektif Aspek <i>Self Regulation</i> terhadap <i>Binge Watching</i>	64
Tabel 4.19 Deskripsi Hasil Uji Sumbangan Ekeftif Aspek <i>Self Regulation</i> terhadap <i>Binge Watching</i>	64
Tabel 4.20 Deskripsi Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Variabel <i>Binge Watching</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	80
LAMPIRAN B.....	91
LAMPIRAN C.....	99
LAMPIRAN D.....	127
LAMPIRAN E.....	136
LAMPIRAN F.....	140
LAMPIRAN G.....	143

**PERAN SELF REGULATION DENGAN PERILAKU BINGE WATCHING PADA
REMAJA PENGGEMAR DRAMA KOREA
Nurvadillah¹, Amalia Juniarty²**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran *self regulation* dengan perilaku *binge watching* pada remaja penggemar drama Korea. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran *self regulation* dengan *binge watching*.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan 150 remaja perempuan penggemar drama Korea dengan rentang usia 18-24 tahun di Indonesia. Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala baku *Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) yang dibuat oleh Flayelle et. al., (2019) dan telah dimodifikasi, skala *self regulation* mengacu pada aspek Ender dan Kocovski (2000). Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik *simple regression*.

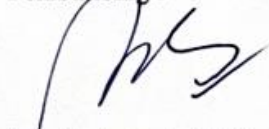
Hasil analisis menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,057 dengan nilai *F* sebesar 10,229 dan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa *self regulation* memiliki peran dengan *binge watching*. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima dimana kontribusi *self regulation* dengan *binge watching* sebesar 5,7%.

Kata kunci: *Binge Watching, Self Regulation*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**THE ROLE OF SELF REGULATION ON BINGE WATCHING BEHAVIOR IN
ADOLESCENT KOREAN DRAMA FANS**
Nurvadillah¹, Amalia Juniarty²

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of self-regulation in binge watching behavior in adolescent Korean drama fans. The hypothesis of this study is that there is a role self regulation for binge watching.

Participants in this study were 150 adolescent female Korean drama fans with an age range of 18-24 years in Indonesia. The sampling technique in this study was purposive sampling. The measuring tool used in this instrument is the standard Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ) scale created by Flayelle et. al., (2019) and has been modified, the self-regulation scale refers to aspects of Ender and Kocovski (2000). Data analysis in this study used a simple regression technique.

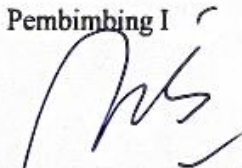
The results of the analysis show that the R square = 0.057, F = 10.229, p = 0.003 (p<0.005). this mean that self regulation has a role with binge watching. Thus, the research hypothesis can be accepted where the contribution of self regulation by binge watching is 5.7%.

Keyword : Binge Watching, Self Regulation

¹Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak masyarakat mencari hiburan untuk menghabiskan waktu di rumah, salah satunya dengan menggunakan layanan aplikasi *streaming*. Tersedianya berbagai macam pilihan aplikasi *streaming* dapat memudahkan individu dalam mencari acara favoritnya. Menurut Suryanto (dalam Hariandhirawa.co.id, 2022) operator Indonesia mencatat data aktivitas *streaming* ini meningkat sebanyak 193% selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Peningkatan ini dibuktikan dengan adanya penggunaan aplikasi *streaming* film, seperti Netflix, Viu, dan lainnya yang didominasi oleh pencarian film dari Korea.

Hasil penelitian dari Nadila, Rastati, Ratri dan Akmaliah (2020) menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah adanya pandemi, drama korea mengalami peningkatan seperti serial ‘The World of the Married’, ‘Crash Landing on You’, dan ‘Hospital Playlist’. Selain itu, juga terdapat temuan dari segi frekuensi konsumsi dimana 41,3% responden menonton K-drama ini lebih dari 6 kali dalam seminggu, 28,38% menonton 4-6 kali dalam seminggu, dan 30,29% menonton drama Korea sebanyak 1-3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan tim riset tirtto.id oleh Dhani (2017) mengenai drama Korea, kebiasaan menonton drama Korea pada masyarakat Indonesia yaitu 41,06% menonton sebelum tidur, 37,26% menonton pada akhir pekan atau hari

libur, dan mayoritas responden merupakan wanita dengan proporsi sebesar 85,17%. Lebih lanjut Vaterlaus, Spruance, Frantz, dan Kruger (2019) menyatakan bahwa usia 18-24 tahun secara khusus banyak menghabiskan waktu untuk menonton dari kalangan usia lain.

Remaja menjadikan drama Korea sebagai sarana untuk melepas penat dari kesehariannya dalam belajar (Topan & Ernungtyas, 2020). Lebih lanjut Prasanti dan Dewi (2020) menyatakan bahwa banyaknya kegiatan yang dilakukan, seperti padatnya jadwal kuliah serta tugas kuliah yang menumpuk terkadang membuat suasana hati menjadi suntuk dan jenuh, sehingga untuk mengantisipasi rasa jenuhnya, remaja mencoba mengisi waktu luang untuk menonton berbagai film. Namun tidak sedikit remaja berlama-lama menonton drama korea hingga menghabiskan waktu dengan sia-sia.

Databoks (2020) menyatakan bahwa responden pengguna internet mulanya menonton drama Korea selama 1-3 jam perhari menjadi hampir dua kali lipat yaitu 3-6 jam perhari untuk menghabiskan waktu menikmati drama Korea. Dalam hal ini responden dapat menghabiskan 4-5 tayangan perhari. Sementara menurut *American Academy Pediatrics* (2016) idealnya waktu untuk menonton kurang dari 2 jam dalam sehari.

Menonton dengan waktu diatas rata-rata ini sering disebut dengan istilah *binge watching*. Istilah *binge watching* mulai di kenal pada tahun 2011-2015 di Amerika (Pierce-Grove, 2017). Survei yang dilakukan tahun 2013 mengenai *binge watching* menyatakan bahwa 62% masyarakat Amerika telah melakukan *binge watching*, dimana

masyarakat menonton beberapa episode dalam satu waktu (Starosta & Lzydorczyk, 2020). Tidak hanya di Amerika, istilah *binge watching* juga dikenal diberbagai negara termasuk Indonesia. Munculnya layanan media baru seperti Netflix, Hulu, dan Amazon Prime memberikkan fasilitas dalam maraknya *binge watching* (Tadena, 2014). Berdasarkan penelitian Griffiee (2013) mengenai Netflix, maupun perilaku menonton TV, remaja cenderung melakukan *binge watching* daripada orang dewasa.

Binge watching sendiri digambarkan sebagai perilaku dari individu yang menonton tayangan dengan menghabiskan beberapa episode dalam waktu sekali duduk (Flayelle, Maurage, Lorenzo, Vogele, Gainsbury, & Billieux, 2020). Flayelle et. al., (2020) menyatakan bahwa *binge watching* ditandai dengan menghabiskan waktu untuk menonton lebih dari 2 jam atau 3 episode dalam sekali duduk, dan berefek pada fungsional seperti kurang tidur, serta menunda pekerjaan dalam tugas maupun aktivitas lainnya. Sejalan dengan Annalect (2014) yang menyatakan bahwa *binge watching* merupakan keadaan menonton tiga episode dari tayangan yang sama dalam satu waktu. Individu dengan perilaku *binge watching* biasanya menghabiskan waktu menonton serial atau acara televisi dalam sekaligus (Zimmer, 2013). Individu biasanya menonton 1 atau lebih tayangan TV yang sama selama beberapa hari berturut-turut (Pittman & Sheehan, 2015).

Binge watching atau menonton dengan waktu diatas rata-rata dapat berdampak negatif. Berdasarkan Kubota (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa duduk terlalu lama karena *binge watching* dapat menaikkan risiko beberapa penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, serta diabetes tipe 2, *Deep Vein Thrombosis* (DVT) atau

penggumpalan darah pada pembuluh darah vena, dan obesitas. Lebih lanjut Breus (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *binge watching* dapat merangsang otak sehingga mengganggu kemampuan tidur, maraton film membuat individu terjaga pada malam hari dan menimbulkan kelelahan pada keesokan harinya. Kebiasaan *binge watching* juga menimbulkan rasa cemas dan depresi.

Berdasarkan Panda & Pandey (2017) menyatakan bahwa siswa seringkali menahan diri untuk tetap menonton di waktu jam tidur, dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk *binge watching* daripada belajar. Kebanyakan orang dengan *binge watching* biasanya sampai merelakan waktu tidurnya agar dapat menonton lebih lama (Hismayanti, Muin, & Anggraeny, 2022). Seperti yang diijelaskan oleh peneliti dari *university of Michigan* dan *university of Lauven* (dalam Hismayanti, Muin, & Anggraeny, 2022) yang menyatakan bahwa *binge watching* signifikan menyebabkan masalah tidur, setidaknya 80% partisipan mengaku mengalami insomnia, kelelahan, terbangun di malam hari, hingga tidur berjalan selama *binge watching*. Sementara dilansir dari populix (2022) dampak buruk *binge watching* diantaranya ialah sakit mata, menyebabkan kecanduan dan gelisah, sulitnya mengatasi masalah tidur, serta hubungan sosialiasi dengan sekitar yang ikut terganggu.

Binge watching juga dapat menimbulkan dampak negatif pada psikologis seseorang salah satunya berpengaruh pada *self regulation*. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Merril dan Rubenking (2019) juga menyatakan bahwa *self regulation, self control, enjoyment, reward watching, penundaan, dan penyesalan* mendorong perilaku *binge watching*. Sejalan dengan penelitian Tukachinsky dan Eyal

(dalam Sun & Chang, 2021; Sung, Kang, & Lee, 2018) menunjukkan bahwa adanya gejala depresi serta *self regulation* yang rendah cenderung akan mempengaruhi perilaku *binge watching*. Jika seseorang memiliki *self regulation* yang rendah, maka akan sulit untuk tetap fokus pada tugas dan menyelesaikan tujuan awal (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012), terutama ketika seseorang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi yang menyenangkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self regulation* yang rendah menjadi salah satu penyebab seseorang melakukan *binge watching*.

Berdasarkan penelitian Rahman (2014) menunjukkan bahwa *self regulation* digunakan untuk merujuk pada konsep yang lebih umum mengenai perilaku-perilaku manusia yang mengarah pada pencapaian tujuan, baik secara sadar maupun tidak. *Self regulation* sendiri menurut Endler dan Kocovski (2000) yaitu melibatkan penetapan tujuan, pemantauan perilaku, dan penilaian perilaku guna menentukan apakah individu tersebut dapat memenuhi tujuan yang akan ditetapkan. Berdasarkan Winne (dalam Fajrina dan Hartati, 2014) menyatakan bahwa saat seseorang mampu mengembangkan kemampuan *self regulation* secara optimal, maka tujuan yang diinginkan akan tercapai secara optimal pula. Sebaliknya jika seseorang kurang mampu dalam mengembangkan kemampuan *self regulation* dalam mencapai tujuan yang diinginkan maka hasil yang didapatkan kurang optimal.

Rendahnya kemampuan dalam *self regulation* dapat mempengaruhi perilaku bergantung pada lingkungan (Hall & Fong, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Moreno (2010) menyatakan bahwa siswa dengan *self regulation* tinggi lebih banyak

memiliki prestasi belajar yang baik jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki *self regulation* rendah.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan diatas, penelitian dengan variabel tersebut masih minim dilakukan di Indonesia, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengambil judul “Peran *Self Regulation* dengan Perilaku *Binge Watching* pada Remaja Penggemar Drama Korea”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah ada peran antara *self regulation* dengan *binge watching* pada remaja penggemar drama Korea?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran antara *self regulation* dengan *binge watching* pada remaja penggemar drama Korea.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di bidang keilmuan, khususnya di bidang psikologi kepribadian dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan gambaran bagi remaja penggemar drama Korea bagaimana *self regulation* memiliki peran dengan *binge watching*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan teori yang digunakan dengan pengembangan lebih lanjut mengenai variabel atau perbedaan variabel yang digunakan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berlandaskan dari beberapa penelitian terdahulu dengan karakteristik relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah, dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Pada penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan yaitu sebagai berikut.

Penelitian Wheeler (2015) dengan judul “*The relationships between television viewing behaviors, attachment, loneliness, depression, and psychological well-being*”. Diterbitkan dalam Department of Psychology University Honors Program Georgia Southern University. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Katherine S. Wheeler dengan tujuan untuk mengetahui perilaku menonton dari mahasiswa saat melakukan

binge watching, afinitas televisi, dan motivasi dari menonton televisi serta menilai hubungan antara perilaku menonton televisi dan keterikatan hubungan, kesepian, depresi, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mengumpulkan data sebanyak 186 sampel yang merupakan mahasiswa dari program sarjana psikologi di Georgia Southern University. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan, depresi, dan kesepian signifikan secara positif terkait dengan motivasi menonton televisi ritualistik. Hasil ini berkontribusi pada pemahaman mengenai korelasi psikologis dari perilaku menonton televisi, dan relevan di dunia saat ini dengan meningkatnya penggunaan forum *streaming* televisi dan film seperti Netflix, Hulu, dan Amazon Instant Video. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Wheeler dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian Sung *et. al.*, (dalam sciencedaily.com, 2015) dengan judul “*Feelings of loneliness, depression linked to binge watching television*”. Peneliti melakukan survei sebanyak 316 sampel yang berusia 18-29 tahun untuk mengetahui tentang seberapa sering mereka menonton TV, seberapa sering mereka merasa kesepian, depresi, dan kekurangan dalam *self regulation* serta mengenai seberapa sering menonton TV secara berlebihan atau *binge watching*. Penelitian yang dilakukan oleh Sung *et. al.*, ini menemukan bahwa semakin kesepian dan depresi seseorang, semakin besar kemungkinan untuk melakukan *binge watching*. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Sung *et. al.*, dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian dari Starosta *et. al.*, (2019) dengan judul “*Characteristics of people’s binge watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life*”. Diterbitkan dalam health psychology report, Vol. 7 (2); 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengkarakterisasi frekuensi dan motivasi untuk melakukan *binge watching* dalam kelompok dewasa muda. Jumlah sampel penelitian ini ialah sebanyak 854 partisipan wanita dan 150 partisipan pria berusia 19-26 tahun. Dalam penelitian ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara frekuensi tinggi dari *binge watching* dan motivasi untuk melarikan diri dan motivasi untuk menghadapi kesepian. Selanjutnya, kedua motivasi ini berkorelasi secara signifikan dengan prediktor risiko kecanduan perilaku seperti kehilangan kendali dan pengabaian tugas dan reaksi emosional. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Starosta *et. al.*, dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian Sung, Kang dan Lee (2018) dengan judul “*Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching*”. Diterbitkan dalam Journal of Broadcasting dan Electronic Media. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memotivasi orang untuk *binge watching* dan memeriksa bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi pengalaman menonton. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa yang terdaftar di universitas barat daya di Amerika Serikat, dengan jumlah sampel sebanyak 292. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa semakin banyak episode yang ditonton seseorang secara *binge* maka; (1) semakin banyak waktu yang dia habiskan untuk *binge watching*, (2) semakin tinggi frekuensi *binge watching*, dan (3) semakin terlibat dengan *binge watching*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa

lebih dari setengah penonton mengalami *binge watching*. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Sung, Kang dan Lee dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian Rubenking dan Bracken (2018) dengan judul “*Binge Watching: A Suspenseful, Emotional, Habit*”. Diterbitkan dalam Eastern Communication Association. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kebiasaan terkait emosional dari *binge watching*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa IRB University, dengan sampel sebanyak 797. Hasil dari penelitian ini yaitu *binge watching* sebagian besar terkait dengan kebiasaan, pengaturan emosi seseorang, dan pengalaman antisipasi dan ketegangan. Penguatan faktor-faktor ini yaitu membuat sesuatu yang menghibur, dan *binge watching* menjadi perilaku media berbasis kebiasaan. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Rubenking dan Bracken dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian dari Zahara dan Irwansyah dengan judul “*Binge Watching: a New Way of Watching Television as an Impact of Media Convergence*”. Diterbitkan oleh Journal Socioteknologi Universitas Indonesia tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi motif individu dalam aktivitas *binge watching* yang membedakannya dengan menonton televisi, cara teknologi memotivasi individu dalam praktik *binge watching* di Indonesia dan cara individu mengevaluasi aktivitas mereka menonton *binge*. Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dengan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Populasi dari

penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan yang sekurang-kurangnya menonton *binge* tiga jam per hari.

Jumlah sampel pada penelitian ini ialah sebanyak 2 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memiliki motif *binge watching* untuk memperbaiki suasana hati, mengalihkan perhatian, sebagai hiburan, kebiasaan, dan relaksasi dalam penelitian *Uses and Gratifications* (U&G) mengenai motif khalayak dalam menonton televisi. Selain itu, ditemukan beberapa motif *binge watching* lain seperti menamatkan cerita, tidak mau ketinggalan mendapatkan informasi, dan terlibat lebih ke dalam cerita. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Zahara dan Irwansyah dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian dari Sianipar dan Kaloeti dengan judul “ Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro”. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu skala regulasi diri (24 aitem dengan $\alpha = .895$) dan skala FoMO (19 aitem dengan $\alpha = .814$). Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama yang merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian menemukan bahwa semakin tinggi

regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2,9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif dan sadar dengan kesehatan mental, Sehingga memiliki kesadaran akan dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dan Kaloeti dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian Fajrina dan Hartati dengan judul “ Hubungan antara semangat kerja dengan regulasi diri pada perawat rumah sakit jiwa dr amino gondohutomo semarang”. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara semangat kerja dengan regulasi diri pada perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di bangsal Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo, masa kerja minimal satu tahun, dan berusia kurang dari 40 tahun.

Alat pengumpulan data ini adalah skala yang terdiri dari semangat kerja dengan menggunakan skala Semangat kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Flippo (1993) dari 28 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,906 dan skala regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dari Bandura, Schunk, dan

Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) 23 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,872 yang telah di uji cobakan kepada 60 perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara semangat kerja dengan regulasi diri adalah sebesar 0,675 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi semangat kerja maka semakin tinggi regulasi diri. Sebaliknya, semakin rendah semangat kerja maka semakin rendah regulasi diri. Sumbangan efektif semangat kerja dengan regulasi diri sebesar 45,5%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat 54,5% faktor-faktor lain. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fajrina dan Hartati dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Penelitian dari Putri dengan judul “ Gambaran *self-regulation* pada *unplanned online buyers*: studi pada mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pengguna kartu debit yang melakukan *unplanned online buying behavior* berupa pakaian pada *online shop* di Instagram”. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran pada tahun 2015. penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran self-regulation pada remaja yang melakukan *unplanned online buying behavior*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif untuk mendapatkan gambaran self-regulation yang dibahas dengan teori *self regulation* dari Zimmerman (1994).

Sampel pada penelitian ini berjumlah 47 orang, yaitu mahasiswa perempuan universitas X yang pernah melakukan *online buying behavior* selama 6 bulan terakhir.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *self regulation* meliputi *fase forethought, performance, dan self reflective*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (59%) responden termasuk ke dalam *impulse buyers*. Selain itu, ditemukan adanya penurunan fase *self regulation* mulai dari *fase forethought, performance, sampai self-reflection*. *Addictive buyers* memiliki *fase forethought* paling rendah, ketiganya memiliki *fase performance* yang sama-sama rendah, dan *compulsive buyers* memiliki fase *self reflection* yang paling rendah. Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Putri dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan juga variabel yang di gunakan.

Keaslian penelitian ini berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai variabel *self regulation* dan *binge watching*. Peneliti hendak meneliti variabel yang berbeda serta tempat penelitian, subjek dan jumlah responden yang berbeda pula. Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy Of Pediatric. (2016). New recommendation for children's media use. Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- Annalect. (2014). Tune in: The impact of binge-viewing. Retrieved from <http://www.slideshare.net/asmolick/annalect-primary-research-the-impact-of-binge-viewing-final-7-102014>
- Alwisol. (2017). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2009). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. *Buletin Psikologi*, 17(1).
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Breus, M. J. (2018). The 2-Way Street Between Loneliness And Sleep That's A Very Big Deal For Your Health. Retrieved March 18, 2022, from <https://thesleepdoctor.com/2018/09/11/the-2-way-street-between-loneliness-and-sleep-thats-a-very-big-deal-for-your-health/>
- Brown, J.D. (1998). *The Self*. Boston: Mc Graw-Hill.
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., & Nisi, V. (2019). The binge-watcher's journey: investigating motivations, contexts, and affective states surrounding netflix viewing. *The International Journal of Research into New Media Technologies*, XX(10), 1-18.
- Dandamudi, V. A., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens?. *Journal of Indian Health Psychology*, 12, 41-52.
- Databoks. (2020). Pengguna internet di dunia capai 4,95 miliar orang per Januari 2022. Retrieved Maret 7, 2022, from Databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/pengguna-internet-di-dunia-capai-495-miliar-orang-per-januari-2022>
- Derrick, J. L., Gabriel, S., & Hugenberg, K. (2009). Social surrogacy: How favored television programs provide the experience of belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 352-362.
- Devasagayam, R. (2014). Media bingeing: A qualitative study of psychological influences. In *Once Retro Now novel again: 2014 annual spring conference proceedings of the Marketing Management Association* (pp. 40-44). Chicago, IL, USA: MMA.
- Dhani, A. (2017). Drama korea hidup saya. Retrieved from tirto.id: <http://google.com/amp/s/amp.tirto.id/drama-kora-hidup-saya-cmbE>
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2000). Self-regulation and distress in clinical psychology. *Handbook of Self-Regulation*, (hlm. 569-593). United States of America: Academic Press.
- Erickson, S. E., Dal Cin, S., & Byl, H. (2019). An experimental examination of binge watching and narrative engagement. *Social sciences*, 8(1), 19.

- Fajrina, A., & Hartati, S. (2013). Hubungan antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Feist, Jess, Gregory J. Feist. (2014). *Theories of personality*. Jakarta: Selamba Humanika
- Flayelle, M., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 457-471. doi: 10.1556/2006.6.2017.060
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vogele, C., & Billieux, J. (2019a). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 586-602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>
- Flayelle, M., Maurage, P., Vogele, C., Karila, L., & Billieux, J. (2019b). Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research. *Psychology of Popular Media Culture*, 8, 308-318. <https://doi.org/10.1037/ppm0000187>
- Flayelle, M., Maurage, P., Ridell Di Lorenzo, K., Vogele, C. Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addic-tin Reports*, 7,44-60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Griffee, S. (2013). Netflix, 'binge-watching' shift TV-viewing habits. *College USA Today*. Retrieved from <http://college.usatoday.com/2013/02/13/netflix-binge-watching-shift-tv-viewing-habits/>
- Hall, Peter A & Fong. (2007). Temporal self-regulation theory: a model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1), hlm. 6-52.
- Harianbhirawa.co.id. (2022). Gelombang Korea di masa pandemi covid-19. Retrieved Maret Maret 17, 2022 from <https://www.harianbhirawa.co.id/gelombang-korea-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Hernández Pérez, J. F., & Martínez Díaz, M. Á. (2017). Nuevos modelos de consumo audiovisual: los efectos del binge-watching sobre los jóvenes universitarios.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174-180.
- Hofstede, G. (2016). Indonesia-Geert Hofstede. Ditemu kembali dari <https://geerthofstede.com/indonesia.html>.
- 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. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2465/full>
- Jenner, M. (2018). Introduction: binge-watching Netflix. In *Netflix and the re-invention of television* (pp. 109-118). Palgrave Macmillan, Cham.
- Joswiak, E. (2020). Best ways to improve your binge watching experience. Retrieved March 2, 2022 from : <https://thefloridavillager.com/2020/02/04/best-ways-to-improve-your-binge-watching-experience/>

- Kubey, R. & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286, 74–80.
- Kubota, Y., Cushman, M., Zakai, N., Rosamond, W.D., & Folsom, A.R. (2018). TV viewing and incident venous thromboembolism: The atherosclerotic risk in communities study. *Journal of Thrombosis and Thrombolysis*, 45, 353–359. doi:10.1007/s11239-018-1620-7
- Kusumadewi, M. D. (2011). Peran stresor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam* 8(1), 43-62. Diunduh dari: <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1545/2721>
- Lalwani, A. K., Shavitt, S., & Johnson, T. (2006). What is the relation between cultural orientation and socially desirable responding?. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 165.
- Lonigan, C.J., Allan, D.M., & Philips, B.M. (2017). Examining the predictive relations between two aspects of self-regulation and growth in preschool children's early literacy skills. *Developmental Psychology*, 53(1), 63-76.
- Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: young people, texts, cultures*, 6(1), 119-138.
- Merrill, K., Rubenking, B. (2019) Go long or go often: Influences on binge-watching frequency and duration among college students. *Sociol Sci*. <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). Pengaruh binge watching terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa universitas muhammadiyah parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 225-233.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Nielsen, A. C. (2017). Radio dan TV Lokal: Belanja Iklan. Laporan Survey. Kemkominfo.
- Novakova, R. K., & Vavrova, S. (2015). Self-regulation of behaviour in the context of peer pressure and risk behaviour. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 158-165.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami perkembangan manusia edisi 12 buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Petersen, T. G. (2016). To binge or not to binge: A qualitative analysis of binge watching habits of college students. *Florida Communication Journal*, 44(1), 77-88.
- Pierce-Grove, R. (2017). Just one more: how journalists frame *binge watching*. *First Monday*, 22(1).
- Pittman, M., Sheehan K. (2015) Sprinting a media marathon: uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6138>.
- Pittman, M., Steiner E. (2019). Transportation or narrative completion? Attentiveness during binge-watching moderates regret. <https://doi.org/10.3390/socsci8030099>.

- Populix. (2020). Serunya *binge watching* dan dampak buruknya bagi kesehatan. Retrieved February 3, 2022, from info.populix.co: [https://www.info.populix.co/post/binge watching](https://www.info.populix.co/post/binge%20watching)
- Putri, R. R. (2015). Gambaran self-regulation pada unplanned online buyers studi pada mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pengguna kartu debit yang melakukan unplanned online buying behavior berupa pakaian pada online shop di Instagram.
- Prasanti, R. P., Dewi, A. I. N., (2020). Dampak drama korea (korean wave) terhadap pendidikan remaja. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(2): 275.
- Rahman, A. A. (2014). Psikologi sosial integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rubening, B., & Bracken, C. C. (2018). Binge watching: a suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports*, 35(5), 381-391.
- Sciencedaily. (2015). *Feelings of loneliness, depression linked to binge watching television*. Retrieved January 26, 2022 , from sciencedaily.com: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150129094341.htm>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sriana, R. S., Mawarpury, M. M., Nisa, H. N., & Faradina, S. F. (2022). Association of depression and *binge watching* factors in early adults. In *International Conference of Psychology 2021* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-12).
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge watching — a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4469), 1-16.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizinczyk, S. (2019). Characteristic of peoples's *binge watching* behavior in the "entering into early adulthood" period of life. *Health Psychology Report*, 7(2), 149-164.
- Sugiyono (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. bandung: Alfabeta.
- Sun, J.-J., & Chang, Y.-J. (2021). Associations of problematic binge watching with depression, social interactions anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1-9.
- 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.
- Nadila, S. M., Rastati, R., Ratri, A. M., & Akmaliah, W. (2020). Survey result: k-drama consumption amidst covid-19 pandemic in indonesia. *Masyarakat dan Budaya*, 11(16): 13-15.
- Tadena, N. (2014). Binge TV viewers are more receptive of ads, study finds. *The Wall Street Journal*. Retrieved from [http://mobile.blogs.wsj.com/cmo/2014/07/14/binge-tv-view ers-are-more-receptive-of-ads-study-finds/](http://mobile.blogs.wsj.com/cmo/2014/07/14/binge-tv-view%20ers-are-more-receptive-of-ads-study-finds/)

- Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi menonton drama korea pada remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(1), 37-48.
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479.
- Wheeler, K. S. (2015). The relationships between television viewing behaviors, attachment, loneliness, depression, and psychological well-being. Georgia: University Honors Program Thesis, Georgia Southern University.
- Zahara, E. N., & Irwansyah. (2020). *Binge watching: cara baru menonton televisi sebagai dampak konvergensi media*. *Jurnal Sositologi*, 19(2), 237-248.
- Zimmer, B. (2013). Keeping a watch on 'binge watching'. *Visual Thesaurus*, 9.