



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS*
DENGAN PERILAKU *BINGE-WATCHING*
PADA PENGGUNA LAYANAN *STREAMING***

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**KISTY OKTAVIANA
46122010173**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS*
DENGAN PERILAKU *BINGE-WATCHING*
PADA PENGGUNA LAYANAN *STREAMING***

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**KISTY OKTAVIANA
46122010173**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kisty Oktaviana
NIM : 46122010173
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S1 Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan antara *Loneliness* dengan Perilaku *Binge-Watching* pada Pengguna Layanan *Streaming*” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur *plagiarisme*, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 Agustus 2026



Kisty Oktaviana

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Kisty Oktaviana
NIM : 46122010173
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“Hubungan antara Loneliness dengan Perilaku Binge-Watching pada Pengguna Layanan Streaming”,

telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 11 Juli 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 25 %.

13 Juli 2026
Administrator Turnitin
13 2026
07
SANTI.K
Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Kisty Oktaviana
Nim : 46122010173
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S1 Psikologi
Hubungan antara *Loneliness* dengan Perilaku
Judul Tugas Akhir : *Binge-watching* pada Pengguna Layanan
Streaming

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 24 Juli 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:
Pembimbing



Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

NIDN/NUPTK : 0315099102

MERCU BUANA

Jakarta, 12 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

NIDN/NUPTK : 0316058002

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog

NIDN/NUPTK : 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara *Loneliness* dengan Perilaku *Binge-watching* pada Pengguna Layanan *Streaming*”. Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Andi Andriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang berharga kepada penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini. Berkat bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan, penulis dapat melalui setiap tahapan penyusunan skripsi dengan lebih terarah hingga akhirnya mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan, masukan, dan saran yang berharga selama pelaksanaan sidang. Setiap masukan yang diberikan membantu penulis untuk melihat kekurangan dalam penelitian ini secara lebih mendalam sehingga Tugas Akhir ini dapat diperbaiki dan disempurnakan dengan lebih baik.
6. Bapak Ahmad Naufal Umam M.Si., selaku Dosen Penguji Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun terhadap penelitian ini. Berbagai masukan yang diberikan menjadi

pembelajaran yang berarti bagi penulis sekaligus membantu penulis dalam menyempurnakan Tugas Akhir ini.

7. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Robin dan Mama Er, terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang tidak pernah putus mengiringi setiap langkah penulis hingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melangkah, bermimpi, dan menjadi pribadi yang diinginkan tanpa pernah membatasi setiap pilihan penulis. Pencapaian ini tidak akan pernah terwujud tanpa cinta, ketulusan, dan perjuangan Ayah dan Mama yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis.
8. Kepada saudara kandung penulis, Bobi Candra, Ririn Puspita, Amanda Kurnia, dan Sakila Gapa Putri, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta kebersamaan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir ini. Meski kebersamaan kita tidak selalu diwarnai dengan ketenangan, terkadang dipenuhi canda, perdebatan kecil, bahkan sikap yang saling menguji kesabaran, semua itu justru menjadi warna yang membuat ikatan sebagai saudara semakin bermakna. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Ririn Puspita, atau yang akrab penulis panggil Yiyin. Terima kasih telah menjadi adik sekaligus teman yang begitu dewasa, yang selalu hadir dengan dukungan, semangat, dan kata-kata positif di setiap proses yang penulis lalui. Terima kasih karena selalu mengulurkan tangan ketika penulis merasa tidak baik-baik saja, meskipun jarak memisahkan kita. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan yang membuat penulis terus bertekad untuk berhasil dan menjadi kakak yang dapat dibanggakan.
9. Kepada teman-teman seperjuangan penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini, Shafa Salsabiliawati Anwar, Meisya Putri Karami, Marcella Dian Mutiara, Sahla Aliya Resky, Tsania Nisa Elmanevia, Aprilia Susanti, Dinda Safira Wardah, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih telah membersamai setiap proses yang penulis lalui, mulai dari hari-hari pertama menjadi mahasiswa, melewati berbagai tugas, ujian, kegiatan perkuliahan, hingga akhirnya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih atas segala dukungan, kebersamaan, canda tawa, serta semangat yang

selalu kalian berikan sehingga setiap proses yang berat terasa lebih ringan untuk dijalani.

10. Kepada Nur Afni, sahabat penulis sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dalam berbagai fase, atas segala dukungan, perhatian, doa, serta kesediaannya untuk selalu mendengarkan setiap cerita dan keluh kesah penulis. Terima kasih karena tetap kebersamai penulis dalam suka maupun duka dan menjadi sosok sahabat yang selalu memberikan semangat ketika penulis menghadapi berbagai kesulitan. Kehadiran dan persahabatan yang telah terjalin selama bertahun-tahun menjadi salah satu hal yang sangat berarti bagi penulis hingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya dalam perjalanan penulis, Bagas Prakoso. Terima kasih telah kebersamai penulis sejak awal perjalanan ini dimulai hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat dalam setiap suka maupun duka, selalu hadir di setiap proses yang tidak mudah, serta dengan sabar menghadapi segala keluh kesah dan emosi penulis. Terima kasih karena telah menjadi tempat pulang, pendengar yang baik, pemberi nasihat, dan sosok yang selalu percaya bahwa penulis mampu, bahkan ketika penulis mulai meragukan diri sendiri. Kehadiran, dukungan, dan ketulusanmu menjadi salah satu kekuatan yang membuat penulis mampu bertahan dan menyelesaikan setiap proses hingga titik ini.
12. Kepada diri penulis sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini. Terima kasih karena telah berani melewati setiap proses yang penuh tantangan, tetap bangkit di tengah rasa lelah, keraguan, dan berbagai hambatan yang datang silih berganti. Perjalanan ini bukanlah hal yang mudah, namun setiap usaha, doa dan air mata yang telah dilalui menjadi bukti bahwa penulis mampu bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan dengan penuh kesabaran akan membawa penulis menuju impian-impian selanjutnya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 09 Juli 2026

Kisty Oktaviana



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORY UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kisty Oktaviana
Nim : 46122010173
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S1 Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara *Loneliness* dengan Perilaku
Binge-Watching pada Pengguna Netflix

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2026

Yang menyatakan,



(Kisty Oktaviana)

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *BINGE-WATCHING* PADA PENGGUNA LAYANAN *STREAMING*

KISTY OKTAVIANA

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola masyarakat dalam mengonsumsi hiburan, salah satunya melalui layanan *streaming* yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai tayangan secara mudah dan fleksibel. Kemudahan tersebut turut mendorong munculnya kebiasaan menonton beberapa episode secara berturut-turut atau dikenal sebagai *binge-watching*. Aktivitas *binge-watching* tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan hiburan, tetapi juga dengan kondisi psikologis individu, salah satunya *loneliness*. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *binge-watching* pada pengguna layanan *streaming*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 129 pengguna layanan *streaming* berusia 18-40 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan perilaku *binge-watching*. Hasil analisis antar dimensi menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan signifikan dengan dimensi bahwa hubungan paling kuat ditemukan pada dimensi *loss of control*, yang menunjukkan bahwa *loneliness* paling menonjol keterkaitannya dengan kesulitan individu dalam mengendalikan aktivitas menonton dibandingkan dengan dimensi *binge-watching* lainnya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *binge-watching* pada pengguna layanan *streaming*.

Kata Kunci : *Loneliness*, Perilaku *Binge-watching*, *Loss of Control*, Layanan *Streaming*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND BINGE-WATCHING BEHAVIOR AMONG USERS OF STREAMING SERVICES

KISTY OKTAVIANA

ABSTRACT

The development of digital technology has changed people's entertainment consumption patterns, one of which is through streaming services that allow users to access various shows easily and flexibly. This convenience has also encouraged the emergence of the habit of watching several episodes in a row, known as binge-watching. Binge-watching activities are not only related to entertainment needs, but also to individual psychological conditions, one of which is loneliness. Loneliness is a subjective experience that arises due to a gap between expected social relationships and the social relationships an individual has. This study aims to determine the relationship between loneliness and binge-watching behavior in streaming service users. This study used a quantitative correlational approach involving 129 streaming service users aged 18-40 years. The sampling technique used was non-probability sampling with an accidental sampling method. Data analysis using the Spearman's rho correlation test showed a positive and significant relationship between loneliness and binge-watching behavior. The results of the inter-dimensional analysis showed that loneliness was significantly related to the dimensions, with the strongest relationship found in the loss of control dimension, indicating that loneliness is most prominently related to an individual's difficulty in controlling viewing activities compared to other binge-watching dimensions. Thus, the higher the level of loneliness felt by an individual, the higher the tendency for binge-watching behavior among streaming service users.

Keywords : *Loneliness, Binge-watching Behavior, Loss of Control, Streaming Services.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Binge-watching</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Binge-watching</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Binge-watching</i>	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku <i>Binge-watching</i>	10
2.2 <i>Loneliness</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Loneliness</i>	12
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Loneliness</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	13
2.4 Dinamika Penelitian	18
2.5 Kerangka Berpikir	20
2.6 Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Populasi dan Sampel.....	21
3.2.1 Populasi.....	21
3.2.2 Sampel	21
3.2.3 Teknik Sampling	22
3.3 Definisi Operasional.....	23
3.3.1 Definisi Operasional <i>Binge-watching</i>	23
3.3.2 Definisi Operasional <i>Loneliness</i>	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	24
3.4.1 Alat Ukur <i>Binge-watching</i>	24
3.4.2 Alat Ukur <i>Loneliness</i>	25
3.5 Validitas dan Reliabilitas	26
3.5.1 Uji Validitas	26
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	28
3.6 Analisis Data yang digunakan.....	29
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	29
3.6.2 Analisis Inferensial	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	31
4.2 Hasil Analisis.....	34
4.2.1 Analisis Deskriptif.....	34
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	35
4.2.3 Analisis Inferensial	36
4.3 Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Keterbatasan Penelitian	43
5.3 Saran	45
5.3.1 Saran Teoritis	45
5.3.2 Saran Praktis.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3. 3 Blueprint Alat Ukur <i>Binge-watching</i>	24
Tabel 3. 4 Blueprint Alat Ukur <i>Loneliness</i>	26
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Aiken's V Instrumen <i>Loneliness</i>	27
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek	31
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif.....	34
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Binge-watching</i>	35
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Loneliness</i>	36
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	36
Tabel 4. 6 Uji Linearitas.....	37
Tabel 4. 7 Uji Korelasi.....	38
Tabel 4. 8 Uji Korelasi antar Dimensi	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian	20
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. <i>EXPERT JUDGMENT</i>	53
LAMPIRAN 2. KUISIONER PENELITIAN.....	90
LAMPIRAN 3. PENENTUAN SAMPEL MENGGUNAKAN G*POWER....	94
LAMPIRAN 4. UJI VALIDITAS.....	95
LAMPIRAN 5. UJI RELIABILITAS	96
LAMPIRAN 6. UJI DESKRIPTIF	99
LAMPIRAN 7. PERHITUNGAN KATEGORISASI MENGGUNA NORMA HIPOTETIK.....	102
LAMPIRAN 8. UJI NORMALITAS	104
LAMPIRAN 9. UJI LINEARITY	105
LAMPIRAN 10. UJI KORELASI <i>LONELINESS</i> DENGAN PERILAKU <i>BINGE-WATCHING</i>	105
LAMPIRAN 11. UJI KORELASI <i>LONELINESS</i> DENGAN DIMENSI PERILAKU <i>BINGE-WATCHING</i>	106
LAMPIRAN 12. <i>CURICCULUM VITAE</i> PENULIS.....	108

