
Binge-Watching Terhadap FoMO Generasi Z Dengan Emotionally Immature Parents

Bunga Nadira Pradiansyah, Azizah Fajar Islami

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

2008015180@uhamka.ac.id, azizah_fajar@uhamka.ac.id

Abstract

The ease of accessing streaming media platforms can have negative consequences including binge-watching as well as Fear of Missing Out (FoMO), especially in Generation Z with emotionally immature parents who are prone to technology addiction. This study aims to determine the effect of binge-watching behavior on FoMO in Generation Z with emotionally immature parents. Through a quantitative approach, this study used Non-Probability Sampling with a purposive sampling technique involving 50 male and female respondents with an average age of 14-24 years; who enjoy watching series/films/drama more than 1 time without pause; and have unpleasant experiences with parents. Data were collected online through a questionnaire adapting the Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire developed by Flayelle et al (2018) and The Online Fear of Missing Out Inventory developed by Sette (2019). The results of the Linear Regression test found that the F value of the two variables was 36.904 with an unstandardized B value of 0.614 and a p-value of $0.05 > 0.000$. This shows that H_0 is rejected in this study, so there is a significant influence between binge-watching behavior and Fear of Missing Out in Generation Z with Emotionally Immature Parents, which has a percentage of 43.5%.

Keywords: Gen Z; Binge Watching; Fear of Missing Out

Abstrak

Kemudahan mengakses *platform* media streaming dapat menimbulkan konsekuensi negatif seperti *binge-watching* hingga *Fear of Missing Out* (FoMO), khususnya pada generasi Z dengan orang tua yang belum matang secara emosional yang rentan kecanduan teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku *binge-watching* terhadap FoMO pada Generasi Z dengan *emotionally immature parents*. Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 50 responden laki-laki dan perempuan dengan rata-rata usia 14-24 tahun; senang menonton serial/film/drama lebih dari 1 kali tanpa jeda; memiliki pengalaman kurang menyenangkan dengan orang tua. Pengambilan data yang dilakukan secara online melalui kuesioner (angket) mengadaptasi alat ukur *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* yang disusun oleh Flayelle et al (2018) serta *The Online Fear of Missing Out Inventory* disusun oleh Sette (2019). Hasil dari uji *Regression Linear* ditemukan bahwa nilai F kedua variabel bernilai 36.904 dengan nilai beta standardized (β) sebesar 0.659 dan *p-value* < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku *binge-watching* terhadap FoMO pada Generasi Z dengan *emotionally immature parents* yang memiliki kontribusi sebesar 43.5%.

Kata Kunci: Generasi Z; Binge-watching; FoMO

Pendahuluan

Berkembangnya era digital membuat perkembangan yang cukup pesat sehingga semua orang kini mudah untuk mengakses segala informasi dengan cepat dengan menggunakan internet. Dilansir

dari survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang melibatkan 8.720 partisipan di 38 provinsi Indonesia, tercatat pada tahun 2024 populasi pengguna internet di Indonesia mengalami

peningkatan hingga menyentuh angka 79,5% dengan total mencapai 221.563.479 jiwa dibandingkan pada tahun 2020 yang hanya menyentuh 73,7%. Dalam penggunaan internet pada tahun 2023, konten dalam bentuk video online termasuk yang banyak diakses sebesar 55,06% dibandingkan dengan game online dengan persentase sebesar 23,02% (Rahayu, 2023). Berkembangnya sektor digital ini akhirnya menghadirkan layanan berupa video on demand yang merupakan layanan platform yang memberikan kemudahan untuk penontonnya dengan menyediakan film dan serial dengan biaya tertentu. Pengguna platform tersebut mengalami peningkatan di rentang 7 juta di tahun 2012 hingga 2017 (Wingralek et al., 2022). Di Indonesia, berdasarkan survey yang dilakukan oleh Populix didapatkan bahwa salah satu aplikasi video on demand yang memiliki pengguna paling banyak yaitu Netflix dengan persentase mencapai 69%, kemudian dilanjut platform Disney+ dengan persentase 62% dan YouTube dengan persentase 52% pada urutan ketiga (Annur, 2022).

Berkembangnya sektor digital ini tidak hanya memunculkan berbagai platform baru yang memudahkan penggunaannya untuk mengakses, tetapi hal tersebut juga turut mengubah kebiasaan masyarakat dalam menggunakan media televisi yang hangat diperbincangkan di masyarakat. Salah satu bentuknya yaitu, adanya migrasi yang dilakukan dari TV analog ke TV digital atau Gerakan yang dikenal dengan sebutan Analog Switch-Off (ASO). Di Indonesia, Pemerintah melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) mulai program ASO pada tahun 2022 secara bertahap, mulai dari tahap I yang dilaksanakan di wilayah Jabodetabek pada 2 November 2022. Kemudian dilanjut tahap II pada 2 Desember 2022 yang tersebar di 25 kabupaten/kota pada wilayah Batam, Bandung, Semarang, Surakarta, hingga Surabaya (Andrianto, 2023). Menurut Jurgensen (2021) saat ini konsumsi media, khususnya dalam menonton video dapat dilakukan di mana saja dan tidak terbatas oleh schedule penayangan dan hal tersebut membuat munculnya perilaku menonton satu serial penuh dalam satu sesi menonton secara maraton beberapa tahun belakangan (Zahra & Irwansyah, 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steiner, dkk (2018) perkembangan era digital membuat perubahan cara pandang penonton dalam melakukan interaksi dengan televisi. Dalam penelitian

ini menunjukkan dengan adanya kemudahan dalam mengakses serta khususnya dalam menonton video secara streaming menonton video streaming tersebut disebut dengan binge-watching (Pasay et al., 2023).

Berdasarkan perspektif psikologis, Binge-watching berasal dari perspektif Binge Behavior yang merupakan bentuk individu dalam mengonsumsi suatu materi dalam jumlah yang berlebihan dengan waktu yang singkat sebagai bentuk melarikan diri dari kenyataan atau (coping) untuk mendapatkan kenyamanan secara psikologis (Flayelle et al., 2019; Shim & Kim, 2018). Munculnya berbagai platform yang memungkinkan pengguna untuk melakukan multiple on-demand seperti Netflix, HBO, Amazon Prime, Disney+, Apple TV dan platform streaming lainnya menimbulkan bentuk perilaku baru bernama Binge-Watching yang diartikan sebagai bentuk perilaku menonton beberapa episode dalam satu waktu (Flayelle et al., 2019). Perilaku ini memberikan kepuasan secara langsung, namun berakibat hilangnya *Self-Control* sehingga individu akan menghabiskan banyak waktu untuk menonton serial yang mereka inginkan (Starosta & Izydorczyk, 2020). Hal tersebut terjadi berdasar dari individu yang mengalami kesulitan dalam menerapkan *coping strategies* mereka dalam menanggulangi perilaku adaptif mereka ketika mengalami emosi negatifnya, sehingga mereka cenderung akan terlibat untuk menonton film secara berlebihan sebagai bentuk coping mereka (Steins-Loeber et al., 2020). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Annalect (2014) setidaknya sebanyak 60% individu yang memiliki problem *binge-watching* dilaporkan melakukannya selama lebih dari 1x dalam seminggu, dan lebih dari 50% menyatakan bersikap positif untuk melanjutkan kebiasaan binge-watching tersebut (Sung et al., 2018). Perilaku konsumsi ini dapat berdampak buruk apabila terus-menerus dilakukan. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku Binge-watching ini dapat berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Favieri, et. al. (2023) yang menemukan bahwa perubahan yang terjadi pada individu yang melakukan

binge-watching setara dengan yang dialami oleh individu yang melakukan perilaku adiktif. Perilaku yang setara dengan adiktif ini akhirnya membuat individu yang memiliki problem *binge-watching* dengan skala sedang maupun berat dilaporkan akan lebih tinggi kemungkinan mengalami depresi, trait anxiety, social anxiety and avoidance, emotional dysregulation, dan impulsivity. Hal tersebut berdasar sebagai bentuk dampak dari menonton film secara berlebihan yang dapat dimanfaatkan individu untuk mengelola emosi negatifnya dengan melarikan diri dari kenyataan yang menurutnya tidak bersahabat dan apabila mengalami kesulitan untuk mengatasi perilaku adaptif tersebut secara berulang dapat membuat individu menjadi kecanduan (Favieri et al., 2023).

Penelitian Sung et. al. (2018) terkait hubungan antara konsumsi media berlebihan dengan *problematic viewing behaviour* menunjukkan bahwa individu yang melakukan kebiasaan *problematic viewing* memiliki hubungan *dengan lost of control* dan *bad social effect*. Salah satu bentuknya yaitu, individu rela menunda atau membatalkan janji mereka akibat dari dorongan untuk menonton serial televisi (Raj & Ida, 2022). Kemudian dilanjut oleh Conlin, et al. (2016) bentuk reaksi yang ditunjukkan oleh individu secara intens dan berulang-ulang terhadap episode yang sedang ditayangkan merupakan bentuk dari perilaku FoMO, salah satunya yaitu individu dapat membicarakannya dengan teman-temannya, sehingga hal tersebut menimbulkan banyak konten yang tersedia setiap saat serta mereka memiliki kendali untuk memilih yang pada akhirnya membuat setiap alur cerita akhirnya cenderung terungkap sebelum waktunya ketika individu lainnya menunggu untuk menonton episode selanjutnya (Conlin et al., 2016). Fenomena FoMO tersebut berdasarkan penjelasan Sianipar & Kalauti (2018) proses FoMO yang terjadi, khususnya pada Generasi Z mereka cenderung membandingkan diri dengan individu lainnya ketika mereka terpapar oleh media sosial sehingga timbul perasaan khawatir tidak bisa mengikuti aktivitas yang telah dilakukan oleh individu lainnya dan perasaan tersebut ditimbulkan dari dorongan luar yang sedang populer dilakukan (Iklimah et al., 2023).

FoMO atau *Fear of Missing Out* merupakan bentuk fenomena yang terjadi pada individu yang membuat ia merasa takut dan cemas saat melihat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dibandingkan dirinya, namun individu tidak terlibat

langsung dan fenomena ini dapat dipicu akibat dari kurangnya kebutuhan psikologis yang mencakup *competence*, *autonomy*, dan *relatedness* (Przybylski et al., 2013). Sehingga, orang yang lebih muda jauh lebih beresiko mengalami FOMO akibat dari durasi waktu yang dialokasikan untuk online dan sensitivitas yang tinggi terhadap kebutuhan *social approval* dan *sense of belonging* (Amadea et al., 2023). Dampak lainnya dari FoMO melalui penelitian yang dilakukan JWTIntelligence (2012) dan Wortham (2011) mengungkapkan bahwa FoMO berkaitan dengan *irritability* yang mana ketika individu memiliki tingkat yang tergolong tinggi, maka dia akan cenderung bersikap mudah tersinggung, mudah marah, bertindak kasar saat memberikan respon terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya, sekecil apapun (Abel & Buff, 2016).

Perkembangan serta dampak yang diberikan oleh penggunaan internet ini sudah sangat akrab dengan generasi Z, mereka sudah sangat mudah untuk mendapatkan tontonan yang mereka sukai tanpa ada Batasan. Menurut Permana et al (2019) generasi ini dikenal lebih terbuka dan global sehingga mereka cepat masuk ke dalam dunia pekerjaan dan ramah dengan teknologi yang baru bermunculan (Suciani & Ayu Rahma Hamida, 2022). Namun, mereka juga salah satu generasi yang mudah stress. Seperti yang dilansir dari dataindonesia.id tahun 2023 tercatat bahwa 42% generasi Z mengalami stress hingga tidak bisa menangani berbagai hal, kemudian 35% lainnya merasa depresi hingga tidak punya harapan (Hamid & Taslim, 2024). Dilanjutkan dengan pandangan Motoki (2021) yang menyatakan bahwa generasi Z cenderung membutuhkan tempat untuk melepas penat, bersantai dan sebagainya untuk menghabiskan waktu bersama dengan temannya hanya untuk bersenang-senang atau membagikan cerita serta memberikan space untuk diri sendiri z (Iklimah et al., 2023).

Dengan adanya kebebasan yang didapatkan oleh generasi Z serta mayoritas dari mereka yang mengalami stress ini, tentunya perlu ada peran orang tua yang dapat menjadi pendamping untuk mereka. Honkins (2014)

menyatakan bahwa jika orang tua gagal dalam memenuhi kebutuhan dasar anaknya seperti makanan, tempat yang layak untuk tinggal, pakaian, perlindungan, serta kebutuhan akan cinta dan kasih sayang orang tua, maka akan berdampak buruk terhadap psychological well-being pada anak (Gul, n.d.). Kemudian dilanjut dari pernyataan Lam, et. al (2012) hubungan orang tua dengan remaja merupakan sebuah faktor lingkungan yang memiliki dampak penting terhadap perilaku remaja dalam mengambil risiko. Semakin banyak konflik yang terjadi antara orang tua dengan remaja, maka mereka semakin sulit untuk mengambil risiko yang akan dilakukan di masa depan (Liu et al., 2019). Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Liu, et. al. (2019) yang menemukan bahwa remaja yang memiliki *self-control* yang rendah, maka dia lebih tinggi mengalami konflik dengan orang tua mereka (Liu et al., 2019). Baik orang tua serta anak mereka tentu memiliki peran aktif untuk saling memberikan support, serta memberikan dukungan, serta bertukar pendapat tanpa saling menggurui.

Namun, hal tersebut tidak didapatkan oleh anak yang memiliki latar belakang orang tua yang belum matang secara emosinya atau dikenal dengan Emotionally Immature Parents. Pada dasarnya, kemampuan emosional individu sudah didapatkan sejak mereka lahir, namun perkembangan emosional tersebut bergantung dari interaksi mereka dengan orang lain, khususnya interaksi antar anggota keluarga (Ewaldo et al., 2023). Anak dengan Emotional Immature Parents memiliki orang tua yang tidak matang secara emosional yang pada akhirnya mereka hanya merasakan hampa dan tidak nyaman karena mereka tidak mendapatkan tempat untuk menghibur diri mereka. Baik perempuan maupun laki-laki ketika mereka tidak terlibat secara emosionalnya sedari kecil, mereka percaya bahwa orang lain berhubungan dengan mereka hanya karena sesuatu dari mereka yang membuat mereka mengutamakan orang lain ketimbang diri mereka. Mereka tidak tahu cara untuk validasi perasaan. Perasaan trauma kesepian di masa kecilnya masih mereka rasakan melalui kecemasan mereka, depresi ataupun mimpi buruk mereka (L. C. Gibson, 2015). Orang tua dengan kondisi Emotionally Immature memiliki tipe, seperti Driven and controlling. Orang tua dengan tipe ini bisa disebut juga sebagai helicopter parenting yang merupakan bentuk orang tua yang suka mengatur dan mengendalikan

anaknya dengan cara menuntut keunggulan, kesempurnaan, serta menetapkan tuntutan yang sering kali tidak realistis kepada diri mereka maupun kepada anak mereka. Orang tua dengan tipe ini mereka cenderung mengasuh anak mereka dengan tingkat kemarahan yang berlebihan serta sering kali menetapkan hukuman. Dampak yang akan dirasakan oleh anak dengan tipe ini, mereka akan cenderung menjadi perfeksionis, *overachievers*, dan memiliki pemikiran yang kritis terhadap diri mereka sendiri serta mereka cenderung berjuang dengan kebiasaan mereka yang compulsive yang biasanya dalam bentuk workaholism atau shopaholism yang mengarahkan mereka pada perasaan self-numbing dan perasaan berharga terhadap diri mereka (Tanasugarn, 2022). Tidak hanya dalam hal perilaku kompulsif, bentuk tipe orang tua dengan *helicopter parenting* dapat berdampak pada *self-control* yang rendah khususnya pada individu dengan multiple screen addiction. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gökalp (2023) yang dilakukan pada mahasiswa di turki menemukan bahwa ibu dengan karakter helicopter parenting ini memiliki hubungan lebih besar dengan multiple screen addiction dan memiliki tingkat *self-control* yang lebih rendah. Hal tersebut juga dijelaskan dalam teori Gottfredson dan Hirschi (1990) perkembangan *self-control* pada anak tumbuh didasarkan pada perilaku orang tua, karena mereka memiliki peran penting dalam memelihara ataupun mencegah *self-control* pada anak mereka. Akibatnya, ketika mereka mendapatkan pola asuh yang kurang tepat, maka mereka akan mengarah pada permasalahan kesehatan mental, penggunaan alkohol yang berlebihan, serta *technology addiction* (Şimşir Gökalp, 2023).

Berdasarkan dinamika yang terjadi, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh perilaku *binge-watching* terhadap FoMO pada Gen Z dengan *emotionally immature parents*.

Metode Desain

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan kuantitatif merupakan bentuk pendekatan penelitian dengan menggunakan data dalam bentuk angka atau biasanya menggunakan pengukuran skala seperti skala likert dalam menjawab sebuah hipotesis dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian dengan melalui pendekatan kuantitatif merupakan bentuk dari penelitian yang dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur, sehingga dalam melakukan uji hipotesis pada penelitian menggunakan teori-teori yang relevan dengan penelitian.

Penelitian ini terdapat dua hipotesis untuk mengetahui adanya pengaruh dari perilaku *Binge-watching* terhadap FoMO pada Generasi Z dengan *emotionally immature parents*.

H_a: Adanya pengaruh perilaku *binge-watching* terhadap FoMO Generasi Z dengan *emotionally immature parents*.

H_o: Tidak adanya pengaruh perilaku *binge-watching* terhadap FoMO Generasi Z dengan *emotionally immature parents*.

Partisipan

Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini memilih populasi individu di rentang usia 14-24 tahun yang senang menonton film/serial/drama lebih dari 1 kali tanpa jeda dan merupakan individu yang memiliki latar belakang orang tua dengan belum matang secara emosinya. Dalam melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan survey dengan menggunakan angket (kuesioner) secara *online* melalui media *google form* yang mendapatkan hasil responden berjumlah 50 responden. Selain itu, dalam mencari partisipan dengan latar belakang *emotionally immature parents*, peneliti menggunakan pernyataan konfirmasi dalam kuesioner untuk mengetahui apakah kondisi orang tua responden memiliki kondisi *emotionally immature*. Pernyataan yang dihadirkan dalam kuesioner seperti; 1) orang tua

saya egois; 2) orang tua saya tidak memiliki empati/tidak peka kepada saya; 3) orang tua saya memiliki permintaan dan saran yang tidak realistis; 4) orang tua saya tidak memberikan dukungan emosional; 5) orang tua saya sulit menerima perbedaan pendapat.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan alat ukur *Binge-watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) yang diadaptasi oleh Flayelle et al (2018) serta *The Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FOMO) yang telah diadaptasi oleh Sette (2019). Pada alat ukur BWESQ terbagi ke dalam 2 dimensi dengan total 33 item pernyataan. Sedangkan pada alat ukur ON-FOMO terbagi ke dalam 6 dimensi yang terdiri dari 20 item pernyataan.

Teknik Analisis Data

Dalam Analisa penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh antara variabel *binge-watching* dan FoMO pada Generasi Z dengan *emotionally immature parents*.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Tabel 1. Tabel Validitas *Binge-Watching*

NO ITEM	Corrected Item-Total Correlation	Status
1	0.351	Valid
2	0.564	Valid
3	0.490	Valid
4	0.526	Valid
5	0.363	Valid
6	0.591	Valid
7	0.351	Valid
8	0.499	Valid
9	0.244	Valid
10	0.244	Valid
11	0.404	Valid
12	0.525	Valid
13	0.158	Tidak Valid
14	0.274	Valid
15	0.346	Valid

16	0.217	Valid
17	0.005	Tidak Valid
18	0.434	Valid
19	0.483	Valid
20	0.211	Valid
21	0.192	Tidak Valid
22	0.074	Tidak Valid
23	0.604	Valid
24	0.511	Valid
25	0.554	Valid
26	0.413	Valid
27	0.308	Valid
28	0.455	Valid
29	0.528	Valid
30	0.554	Valid
31	0.360	Valid
32	0.257	Valid
33	0.560	Valid

Tabel 2. Tabel Validitas FoMO

NO ITEM	Corrected Item-Total Correlation	Status
1	0.550	Valid
2	0.547	Valid
3	0.571	Valid
4	0.640	Valid
5	0.683	Valid
6	0.652	Valid
7	0.511	Valid
8	0.413	Valid
9	0.256	Valid
10	0.527	Valid
11	0.573	Valid
12	0.435	Valid
13	0.562	Valid
14	0.522	Valid
15	0.546	Valid
16	0.447	Valid
17	0.549	Valid
18	0.709	Valid
19	0.397	Valid
20	0.503	Valid

Berdasarkan hasil dari uji validitas yang dilakukan pada kedua variabel, yaitu *binge-watching* dan FoMO. Ditemukan pada alat ukur *binge-watching* terdapat 3 item yang bernilai tidak valid, yaitu item 13, 17, 21, dan 22. Sedangkan pada alat ukur *The Online Fear of Missing Out Inventory* seluruh item valid. Hal tersebut berdasarkan pada syarat suatu item dinyatakan valid harus memenuhi nilai korelasi di atas 0.2 (Sufren & Natanael, 2014).

Tabel 3. Reliabilitas Binge-Watching

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	29

Setelah melakukan uji validitas, kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas terhadap setiap variabel dalam penelitian ini dengan melihat nilai *Cronbach Alpha*. Hasil uji Reliabilitas dengan menggunakan uji *Cronbach Alpha* didapatkan nilai reliabilitas pada skala Binge-watching sebesar $0.880 > 0.7$, maka dapat dikatakan bahwa instrument dari skala Binge-Watching memiliki nilai reliabilitas baik. Dengan kata lain, skala dari binge-watching menunjukkan konsistensi baik dalam mengukur perilaku binge-watching pada Generasi Z dengan latar belakang orang tua dengan *emotionally immature*.

Tabel 4. Reliabilitas FOMO

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	20

Selain itu, pada skala pengukuran FoMO, didapat nilai Cronbach Alpha sebesar $0.899 > 0.70$. Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen pada skala FoMO memiliki nilai reliabilitas yang baik. Dengan kata lain, instrument FoMO juga secara konsisten dapat mengukur dengan baik pada perilaku FoMO Generasi Z dengan latar belakang orang tua *emotionally immature*. Hal tersebut berdasarkan pernyataan dari penelitian Przybylski et al. (2013) estimasi nilai konsistensi Cronbach Alpha yang tinggi bernilai di rentang 0.87-0.90. Nilai pembandingan 0.70 digunakan berdasarkan pernyataan dari Hair & Anderson (2014) bahwa nilai konsistensi dapat dilihat dengan menghitung Cronbach Alpha. Apabila memiliki nilai $> 0,70$ maka data dapat diterima dan jika bernilai 0,80 maka dikatakan data tersebut baik (Flayelle et al., 2019).

Tabel 5. Uji Kolmogorov Smirnov

	Mean	Std. Deviation	Sig.
BW	90.20	11.770	0.200
FoMO	50.06	10.968	0.200

Setelah melihat secara Validitas dan Normalitas adaptasi alat ukur yang digunakan, kemudian dilakukan uji Normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Diketahui bahwa nilai signifikansi pada instrument Binge-watching dengan FoMO memiliki nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa nilai residual dari kedua instrument dapat terdistribusi dengan normal. Berdasarkan syarat angka signifikan bahwa apabila nilai signifikansi (p) > 0.05 , maka data tersebut dapat terdistribusi dengan normal (Sufren & Natanael, 2014). Hasil data tersebut dapat digunakan untuk melakukan uji statistik.

Tabel 6. Uji Regresi Linear

	β	t	R ²	Sig.
Binge watching	0.659	6.075	0.435	0.00

Berdasarkan hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, diketahui pada tabel model summary didapatkan nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.659 dengan nilai R square 0.435. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel *binge-watching* memiliki pengaruh terhadap FoMO dengan persentase sebesar 43.5% sedangkan nilai sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Analisis selanjutnya dilihat berdasarkan dari *Coefficients Regression Linear* dari perilaku *Binge-watching* (X) dan *Fear of Missing Out* (Y) diperoleh nilai signifikansi (p value) sebesar < 0.001 , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh terhadap FoMO generasi Z dengan *emotionally immature parents*. Sehingga besar kontribusi pengaruh dari *binge-watching* terhadap FoMO Generasi Z dengan *emotionally immature parents* sebesar 43.5%; R square = 0.435; $\beta = 0.659$; $p < 0,001$.

Diskusi

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* memiliki peran dalam FoMO pada generasi Z dengan *Emotionally Immature Parents*. Hal tersebut jika dilihat berdasarkan perspektif FoMO yang dirasakan oleh individu muncul dari kurangnya dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka sehingga dalam konteks kedekatan keluarga individu merasa ditolak secara emosional, dan mereka mencari kepuasan lainnya khususnya dalam kasus penelitian ini seperti *binge-watching* sebagai bentuk pelarian mereka (Topino et al., 2023). Individu akan merasa ingin terus terhubung dengan orang sekitar dan tidak ingin ada informasi yang dilewatkan olehnya. Sehingga, apabila mereka melewatkan program yang mereka sukai, mereka akan mengalami kekhawatiran dan terganggu seperti kurangnya rasa percaya diri, merasa sendirian hingga merasa dikucilkan akibat dari tidak adanya interaksi dengan orang terdekat mereka (Suci et al., 2022). Individu melakukan *binge-watching* terbiasa melakukannya akibat dari rekomendasi yang didapatkan dari orang lain serta banyaknya orang disekitarnya yang melakukan hal yang sama. Selain itu, *binge-watching* dapat menjadi sarana instan bagi individu yang memiliki keinginan untuk lari dan melupakan masalah yang mereka hadapi (Novianty & Sari, 2023).

Hal tersebut menggambarkan bahwa adanya peran aktif orang tua terhadap perasaan individu yang memiliki perilaku *binge-watching* sebagai bentuk kecenderungan mereka menjadi FoMO. Kurangnya kedekatan dengan keluarga juga dirasakan oleh individu dengan orang tua dengan latar belakang *emotionally Immature*. Orang tua dengan *emotionally Immature* tidak berusaha untuk memahami kondisi dari orang lain, termasuk ke anak mereka sendiri. Mereka akan berpikir bahwa seluruh perasaan yang dirasakan oleh orang lain bukan tanggungjawab mereka (L. Gibson, 2015). Individu yang memiliki orang tua dengan latar belakang *emotionally immature* ini juga memiliki dua bentuk *coping* yang

dilakukan sebagai bentuk pengalihan dari situasi yang mereka hadapi. Bentuk dari *coping* tersebut, yaitu *Coping Internalyze* dan *Externallyze*. Diantara kedua coping tersebut, individu dengan *coping externalize* lebih mudah untuk melakukan *binge-watching*. Hal tersebut dikarenakan individu dengan *coping externalize* cenderung melakukan tindakan secara impulsif dalam menghilangkan kecemasan mereka tanpa memikirkan dampak yang akan dihadapinya ketika mengambil tindakan tersebut (L. Gibson, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa apabila individu semakin tinggi perilaku *binge-watching*, maka perasaan FoMO yang ada pada individu juga akan mengalami penambahan. Sebaliknya, jika perilaku *binge-watching* ini mengalami penurunan, maka perasaan terhadap FoMO juga akan mengalami penurunan.

Keterbatasan yang dialami selama melaksanakan hingga penyusunan artikel, peneliti mengalami kesulitan dalam mendapatkan kajian literatur yang membahas keterkaitan *binge-watching* terhadap FoMO secara langsung. Sehingga peneliti perlu mengaitkannya dengan faktor-faktor lainnya yang masih relevan dengan pembahasan. Selain itu, keterbatasan pembahasan juga dialami ketika mencari terkait *emotionally immature parents* yang hanya terdapat satu literatur saja membuat peneliti harus melakukan pencarian alternatif pembahasan yang masih relevan dengan hubungan orang tua dengan anak.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil dari penelitian terkait pengaruh *binge-watching* terhadap FoMO dengan responden berjumlah 50 orang didapatkan persentase sebesar 43.5% pada generasi Z dengan *emotionally immature parents*. Hal tersebut menunjukkan bahwa generasi Z memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perkembangan media, khususnya dalam menonton serial/film/drama melalui platform yang saat ini dengan mudahnya dapat diakses oleh banyak orang. Apabila mereka tidak melakukannya, mereka akan merasa cemas dan merasa diasingkan akibat dari orang terdekat mereka.

Saran

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *binge-watching* terhadap FoMO pada Generasi Z dengan *emotionally immature parents*. Dengan demikian, individu khususnya generasi Z yang memiliki latar belakang *emotionally immature parents* ini perlu mengenali kondisi mereka dalam meningkatkan kontrol diri dalam menonton serial/film/drama yang mereka sukai seperti dengan melakukan kegiatan yang produktif dan mulai membangun komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Sehingga diharapkan dapat mengurangi keinginan untuk terus-menerus menonton serial/film/drama yang akan cenderung menimbulkan perasaan FoMO mereka.

Kemudian, saran untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memusatkan lebih lanjut wilayah yang ingin dicapai untuk melihat perbedaan berdasarkan konteks demografi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan faktor pendukung lainnya untuk melihat variasi hasil jika digabungkan dengan faktor pendukung lainnya.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., & Buff, C. L. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research-First Quarter*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Amadea, S., Djaja Saputera, M., Chris, A., Studi, P., Kedokteran, F., Tarumanagara, U., & Histologi, B. (2023). GAMBARAN FEAR OF MISSING OUT MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2387–2392. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16337>
- Andrianto, R. (2023, May 4). *Siaran Analog Resmi Dihentikan, Ini Plus - Minus TV*

- Digital. CNBC Indonesia.
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230504064441-37-434262/siaran-analog-resmi-dihentikan-ini-plus-minus-tv-digital>
- Annur, C. M. (2022, July 19). *Netflix, Aplikasi Video on Demand Paling Favorit di Indonesia*. Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/29/netflix-aplikasi-video-on-demand-paling-favorit-di-indonesia>
- 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>
- Ewaldo, O., Prasetyo, I., Al Fikri, M., & Devianty, R. (2023). POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DENGAN ANAK REMAJA TERHADAP KETERGANTUNGAN INTERNET DI KELURAHAN BAGELEN KOTA TEBING TINGGI. *JISOS Jurnal Ilmu Sosial*, 2(1). <http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., Tomai, M., & Casagrande, M. (2023). I feel addicted to watching TV series: association between binge-watching and mental health. *PeerJ*, 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.15796>
- 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>
- Gibson, L. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal From Distant, Rejecting or Self-Involved Parents* (J. Star, Ed.). Raincoast Books.
- Gibson, L. C. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*. New Harbinger Publication, inc.
- Gul, N. (n.d.). *Parenting styles out comes on psychological well-being of children*. <https://www.researchgate.net/publication/354066247>
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *Journal of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/inovative.v4i2>
- Iklimah, M., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Fear Of Missing Out Dengan Konformitas. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 365–372. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9927>
- Liu, L., Wang, N., & Tian, L. (2019). The parent-adolescent relationship and risk-taking behaviors among Chinese adolescents: The moderating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00542>
- Novianty, M., & Sari, W. P. (2023). Pengaruh Motivasi Binge-Watching Netflix terhadap Behavioral Involvement. *Koneksi*, 7(1), 49–57. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i1.16044>
- Pasay, Y. A., Hapsari, I. I., & Yudhistira, S. (2023). Binge-watching terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Masa pandemi Covid-19. *Merpsy Journal*, 15(2), 116–126. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.20498>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahayu, A. (2023, October 26). *Konten Video Online Paling Banyak Diakses Masyarakat Indonesia 2023*. GoodStats. Konten Video Online Paling Banyak Diakses Masyarakat Indonesia 2023

- Raj, N., & Ida, S. (2022). A New Era of Viewing, Binge Watching: Review Article. *International Journal of Health Sciences*. *International Journal of Health Sciences*, 7831–7840. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.11099>
- Shim, H., & Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.032>
- Şimşir Gökalp, Z. (2023). Examining the Relationships between Helicopter Parenting, Self-Control, Self-Efficacy, and Multi-Screen Addiction among Turkish Emerging Adults. *Journal of Genetic Psychology*, 184(4), 229–242. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2151336>
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 12, p. 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L., & Brand, M. (2020). Binge-Watching Behavior: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141–150. <https://doi.org/10.1159/000506307>
- Suciani, & Ayu Rahma Hamida. (2022). FoMO dalam Kebiasaan Generasi Z Menonton Platform Streaming. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 75–88. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v2i2.1079>
- Sufren, & Natanael, Y. (2014). *Belajar Otodidak SPSS; Pasti Bisa*. Kompas Gramedia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 62(3), 408–426. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>
- Tanasugarn, A. (2022, November 14). *How Emotionally Immature Parenting Affects Our Adult Lives*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-ptsd/202211/how-emotionally-immature-parenting-affects-our-adult-lives>
- Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B., & Cacioppo, M. (2023). The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning: a structural equation mediation model. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01409-7>
- Wingralek, Z., Banaszek, A., Giermasiński, A., Golszsek, K., Karakuła-Juchnowicz, H., & Wróbel-Knybel, P. (2022). Streaming trap – the occurrence of the phenomenon of binge-watching and the mean world syndrome: a narrative review. *Current Problems of Psychiatry*, 23(3), 118–127. <https://doi.org/10.2478/cpp-2022-0012>
- Zahra, E. N., & Irwansyah. (2020). BINGE WATCHING: CARA BARU MENONTON TELEVISI SEBAGAI DAMPAK KONVERGENSI MEDIA. *Journal Sositologi*, 19(2), 237–248. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2020.19.2.8>