



Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap Adiksi *Binge-Watching* pada Mahasiswa

The Role of Academic Stress and Self-Regulation on Binge-Watching Addiction Among College Students

Aldi Meinaki^{1*}, Witrin Gamayanti², Tahrir³

¹ Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

² Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

³ Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Abstrak. Saat ini, penyedia layanan *video on-demand* membuat penggunaannya semakin mudah mengakses berbagai tayangan. Hal ini, mendorong perilaku *binge-watching* yang berlebihan hingga berisiko menyebabkan kecanduan. *Binge-watching* merupakan perilaku menonton beberapa episode acara TV dalam sekali duduk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi diri secara simultan terhadap adiksi *binge-watching* di kalangan mahasiswa. Rancangan penelitian kuantitatif dengan desain kausalitas yang digunakan dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 344 mahasiswa pengguna layanan *video-on-demand* (VOD). Pengambilan data menggunakan alat ukur skala psikologi, seperti *Binge-Watching Addiction Questionnaire*, *Perceptions of Academic Stress Scale*, dan *Self-Regulation Questionnaire*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik dan regulasi diri secara simultan berkontribusi secara signifikan terhadap adiksi *binge-watching* pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 13.5%.

Kata kunci: *Binge-watching*, Adiksi, Stres akademik, Regulasi diri, Mahasiswa

Abstract.. Nowadays, on-demand video service providers make it easier for users to access various shows. This encourages excessive binge-watching behavior that can lead to addiction. Binge-watching is the behavior of watching several episodes of a TV show in one sitting. The purpose of this study was to determine the simultaneous effects of academic stress and self-regulation on binge-watching addiction among college students. Quantitative research design with causality design used in this study. The subjects in this study were 344 students who use video-on-demand (VOD) services. Data were collected using psychological scales, such as *Binge-Watching Addiction Questionnaire*, *Perceptions of Academic Stress Scale*, and *Self-Regulation Questionnaire*. The data analysis technique used was multiple linear regression. The results showed that academic stress and self-regulation simultaneously contributed significantly to binge-watching addiction in college students, with a contribution of 13.5%.

Keywords: *Binge-watching*, Addiction, Academic Stress, Self-regulation, College students

JoPS :

Journal of Psychology Students

Vol.4:1, Mei 2025,
Halaman 1-9

ISSN 2962-2352 (online);
2830-0998 (print)

Info Artikel

Received:

24 Juli 2024

Accepted:

03 Maret 2025

Published:

30 Mei 2025

DOI:

<https://doi.org/10.15575/jops.v4i1.37967>

Copyright © 2025 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

* Corresponding author: Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

E-mail: aldimeinaki@gmail.com

Pendahuluan

Dewasa ini, teknologi serba digital berkembang semakin masif. Salah satu produk dari perkembangan teknologi digital adalah layanan *video-on-demand* atau dikenal juga dengan sebutan VoD. Maraknya layanan VoD mendorong penggunaanya mengonsumsi tayangan media berupa video secara *binge-watching*. Istilah *binge-watching* menjadi populer setelah Netflix berkembang dengan memberikan kebebasan kepada penontonnya untuk menonton kapan saja, di mana saja, dan memilih jumlah episode yang ingin ditonton (Matrix, 2014; Starosta & Izydorczyk, 2020).

Menurut Ort dkk. (2021), *binge-watching* dimulai ketika seseorang menonton tiga episode atau lebih secara berturut-turut dari serial yang sama dalam satu sesi. Di Indonesia, perilaku *binge-watching* dikenal dengan istilah “maratonton” atau “maraton nonton” yang merujuk pada serial video secara umum. Namun, jika yang ditonton adalah serial drama, istilah yang lebih sering digunakan adalah maraton drama. Kini, perilaku *binge-watching* menjadi hal umum yang dilakukan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu pada usia dewasa muda, terutama mahasiswa, sering terlibat dalam perilaku ini sebagai bentuk modern dari penggunaan televisi yang berlebihan. Hal ini terjadi karena mahasiswa cenderung memiliki lebih banyak waktu luang (Forte dkk., 2021; Ahmed, 2017; Panda & Pandey, 2017; Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Hasil survei yang dilakukan oleh Netflix pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa 61% penggunaanya secara teratur menonton 2 hingga 6 episode dalam sekali duduk (Page, 2017). Data menunjukkan bahwa 73% penggunaanya merasakan perasaan positif terkait dengan perilaku *binge-watching*. Psikolog Klinis Renee Carr, Psy.D. menjelaskan bahwa perasaan positif yang muncul akibat perilaku *binge-watching* disebabkan oleh produksi hormon dopamin dalam otak ketika seseorang melakukan aktivitas yang menyenangkan. Hormon dopamin memicu tubuh dan perasaan untuk mengalami kenikmatan alami. Hal tersebut dapat membuat seseorang mengalami adiksi karena otak berkomunikasi dengan tubuh untuk terus mengulang aktivitas tersebut sehingga memperkuat keterlibatan secara berkelanjutan. Proses yang terjadi saat *binge-watching* serupa dengan mekanisme terhadap kecanduan obat-obatan atau jenis kecanduan lainnya. Jalur neuron yang berperan dalam adiksi terhadap heroin dan seks juga berfungsi serupa dalam

adiksi *binge-watching*, karena tubuh tidak membedakan jenis kesenangan (Page, 2017).

Menurut Forte dkk. (2021) perilaku *binge-watching* berpotensi menjadi perilaku adiktif karena menunjukkan karakteristik yang mirip dengan bentuk adiksi lainnya, seperti kehilangan kendali dan bayangan kesenangan. Perilaku *binge-watching* yang bersifat adiktif dapat membahayakan kesehatan, seperti mengganggu pola tidur dan pola makan. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan perilaku *binge-watching* yang dilakukan secara berdiam diri dengan menatap layar media elektronik dalam waktu yang lama (Breus, 2018). Gangguan kesehatan lain yang dialami oleh pelaku *binge-watching* meliputi obesitas, hipertensi, gangguan kardiovaskular, penurunan imunitas tubuh, dan penurunan daya ingat (Brookes & Ellithorpe, 2017; Ahmed, 2017). Penelitian oleh Raza dkk. (2021) menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* secara ekstensif berkorelasi dengan gejala psikologis dan kesehatan mental, seperti stres, kesepian, insomnia, depresi, dan kecemasan.

Peneliti menemukan terdapat hubungan kausalitas antara perilaku *binge-watching* adiktif dengan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa cenderung menjadikan *binge-watching* sebagai strategi *coping* terhadap stresor dari kegiatan perkuliahan yang dijalani. Asumsi mengenai hubungan antara adiksi *binge-watching* dengan stres akademik diperkuat oleh penelitian Flayelle dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk *binge-watching* sebagai bentuk pelarian dari kenyataan dan akhirnya menemukan hiburan dari perilaku tersebut. Semakin sering mahasiswa melakukan *binge-watching* sebagai pelarian, semakin tinggi pula risiko kecanduan yang dihadapi. Demi mendapat efek relaksasi atau pengalihan stres, para penikmat *binge-watching* sering kali mengabaikan dampak negatif dari menonton tayangan secara berlebihan.

Petersen (dalam Ahmed, 2017) mengungkapkan bahwa perilaku *binge-watching* yang dilakukan oleh mayoritas mahasiswa merupakan bentuk pengalihan untuk memunculkan emosi positif dan respons terhadap tekanan stresor akademik atau disebut dengan stres akademik. Menurut Mulya dan Indrawati (dalam Tasalim & Cahyani, 2021), stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa, baik secara emosional maupun fisik. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan akademik, baik dari orang tua maupun

dosen untuk memperoleh hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, minimnya arahan dalam pengerjaan tugas, serta suasana ruang belajar yang tidak kondusif.

Peneliti menemukan perilaku adiktif *binge-watching* memiliki hubungan kausalitas dengan regulasi diri. Studi Sung dkk. (2015) menemukan bahwa defisiensi regulasi diri merupakan faktor terpenting untuk memprediksi perilaku *binge-watching* dibandingkan kesepian, depresi, dan kurangnya regulasi diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Merrill Jr. & Rubenking, (2019) yang menunjukkan bahwa regulasi diri yang rendah dapat memprediksi frekuensi perilaku *binge-watching*. Pada individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah, perilaku *binge-watching* kemungkinan dapat menjadi bentuk prokrastinasi, yang kemudian akan menimbulkan penyesalan setelah melakukannya.

Regulasi diri sendiri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan, memandu, dan memantau perilakunya secara fleksibel dalam menghadapi perilaku yang berubah-ubah guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Pichardo dkk., 2014). Regulasi diri dalam kegiatan belajar penting bagi mahasiswa, sebab regulasi yang buruk akan berdampak pada prokrastinasi dan pengabaian pada tugas (Boekaerts & Niemivirta, 2000). Kondisi tersebut juga berdampak buruk pada kondisi psikologis individu, seperti berkurangnya keyakinan diri, kepercayaan diri, dan mudah stres.

Ketika individu mengalami stres akademik dan memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah, maka kebiasaan perilaku *binge-watching* cenderung akan menjadi perilaku adiktif. Oleh karena itu, mengingat potensi peningkatan perilaku *binge-watching* di Indonesia serta minimnya penelitian mengenai perilaku ini, membuat peneliti tertarik melakukan penelitian terkait pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap adiksi *binge-watching* di kalangan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas. Karakteristik populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang menggunakan layanan aplikasi *video-on-demand* seperti Netflix, YouTube, Disney+ Hotstar, Viu, WeTV, Vidio, Iqiyi, dan lain sebagainya. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 344 responden.

Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, di mana dan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data yang digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google Form*.

Terdapat tiga alat ukur yang merupakan hasil adaptasi dari penelitian terdahulu dan dilakukan uji coba terhadap 107 responden. Pertama, *Perceptions of Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) untuk mengukur stres akademik. Skala ini terdiri dari 18 pernyataan yang mencakup 4 aspek yakni *pressures to perform* (tekanan terhadap performa), *perceptions of workload and examinations* (persepsi beban kerja dan ujian), *academic self-perceptions* (persepsi diri akademik), dan *time restraints* (batasan waktu). Item disajikan dalam bentuk skala Likert dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Hasil uji menunjukkan bahwa 16 item memiliki daya diskriminasi yang baik, dari rentang .268 hingga .571. Diperoleh hasil validitas konstruk untuk skala PASS dari rentang .686 hingga .852 dengan reliabilitas .825. Contoh itemnya adalah: “Aktivitas perkuliahan bebannya terlalu berlebihan”.

Kedua, *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) yang dikembangkan oleh Pichardo dkk. (2014) untuk mengukur regulasi diri. Skala ini terdiri dari 17 pernyataan yang mencakup 4 aspek yaitu *goal setting* (penetapan tujuan), *decision making* (pengambilan keputusan), *perseverance* (ketekunan), dan *learning from mistake* (belajar dari kesalahan). Item berupa skala Likert dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Hasilnya menunjukkan semua item memiliki daya diskriminasi yang baik, dari rentang .342 hingga .661. Selanjutnya, diperoleh hasil validitas konstruk untuk skala SRQ dari rentang .666 hingga .858 dengan reliabilitas .875. Contoh itemnya adalah: “Saya menunda-nunda dalam mengambil keputusan”.

Ketiga, *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ) yang dikembangkan oleh Forte dkk. (2021) digunakan untuk mengukur adiksi *binge-watching*. Skala ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang mencakup 4 aspek, yakni *craving* (hasrat atau nafsu keinginan), *dependent* (ketergantungan), *anticipation* (antisipasi), dan *avoidance* (penghindaran). Item berupa skala Likert dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Hasil uji menunjukkan terdapat 19 item

memiliki daya diskriminasi yang baik, dari rentang .376 hingga .671. Validitas konstruk untuk skala BWAQ dari rentang .673 hingga .928 dengan reliabilitas .890. Contoh itemnya adalah: “Apakah kamu kurang tidur demi begadang menonton tayangan serial?”.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dan mengetahui seberapa besar pengaruhnya.

Hasil

Responden berjumlah 344 mahasiswa aktif pengguna layanan *video-on-demand* (VoD). Data demografis pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan (80,8%). Terkait durasi perilaku *binge-watching*, 64,8% menonton suatu tayangan 2-6 jam dalam satu kali duduk. Selain itu, 43% menggunakan 1-2 platform layanan VoD.

Tabel 1
Gambaran Umum Demografi Responden

Karakteristik	Total	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	278	80.8%
Laki-laki	66	19.2%
Durasi <i>Binge-Watching</i>		
< 2 Jam	91	26.5%
2-6 Jam	223	64.8%
> 6 Jam	30	8.7%
Jumlah Layanan VOD		
1-2 Platforms	148	43%
3-4 Platforms	141	41%
> 4 Platforms	55	16%

Tabel 2
Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	
	Tinggi	Rendah
Stres Akademik	167 (48.5%)	177 (51.5%)
Regulasi Diri	171 (49.7%)	173 (50.3%)
Adiksi <i>Binge-Watching</i>	177 (51.5%)	167 (48.5%)

Berdasarkan Tabel 2, lebih dari setengah responden, yakni 177 responden (51,5%), mengalami adiksi perilaku *binge-watching* pada tingkat yang tinggi. Jumlah yang sama (51,5%) juga menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah, sedangkan 173

responden (50,3%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	N	Sig. (2-tailed)
Stres Akademik	344	.200
Regulasi Diri	344	.200
Adiksi <i>Binge-Watching</i>	344	.200

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas mendapatkan nilai signifikansi .200 untuk semua variabel. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari $> .05$, yang berarti bahwa data dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal. Pada uji multikolinieritas, diperoleh nilai VIF (X1) untuk stres akademik sebesar $1.279 < 10.00$ dengan nilai toleransi sebesar $.782 > .100$. Begitu juga dengan nilai VIF dan nilai toleransi untuk regulasi diri (X2) adalah $1.279 < 10.00$ dan $.782 > .100$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas menggunakan Uji Glesjer menunjukkan bahwa untuk stres akademik (X1) diperoleh nilai signifikansi sebesar $.333 > .05$ dan untuk regulasi diri (X2) sebesar $.303 > .05$, dengan demikian tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 4
Hasil Uji Regresi Linear Berganda (Parsial Uji-T)

	B	T	Sig.
(Constant)	38.357	6.616	.000
Stres Akademik (X1)	.411	5.591	.000
Regulasi Diri (X2)	-.0.98	-1.551	.122

Berdasarkan Tabel 4, variabel independen stres akademik (X1) secara parsial menunjukkan nilai signifikansi sebesar $.000 < .05$, yang berarti bahwa secara parsial stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *binge-watching addiction* (Y). Selain itu, berdasarkan kolom B, stres akademik memiliki tanda positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik di kalangan mahasiswa, maka semakin tinggi pula adiksi perilaku *binge-watching*. Namun, regulasi diri (X2) secara parsial pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar $.122 > .05$, yang berarti secara parsial regulasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *binge-watching addiction* (Y). Namun, berdasarkan kolom B, regulasi diri memiliki tanda negatif, yang

mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri di kalangan mahasiswa diasosiasikan dengan peningkatan adiksi perilaku *binge-watching*.

Tabel 5
Hasil Uji Regresi Linear Berganda (Simultan Uji-F)

	Df	F	Sig.
Regression	2	26.703	.000 ^b
Residual	341		
Total	343		

Berdasarkan Tabel 5, variabel independen stres akademik (X1) dan regulasi diri (X2) memiliki nilai signifikansi $.000 < .05$, maknanya kedua variabel tersebut secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi perilaku *binge-watching* (Y). Nilai koefisien determinasi atau *R Square* yang diperoleh sebesar .135, menunjukkan bahwa stres akademik dan regulasi diri secara simultan berkontribusi sebesar 13,5% terhadap perilaku adiksi *binge-watching*.

Diskusi

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi diri secara simultan terhadap adiksi perilaku *binge-watching* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi diri secara parsial terhadap adiksi perilaku *binge-watching* di kalangan mahasiswa pengguna layanan *video-on-demand* (VoD).

Kategorisasi responden berdasarkan tingkat stres akademik menunjukkan sebesar 48.5% responden mengalami stres akademik pada taraf yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka mengalami tekanan berlebihan dari kompetisi teman sebaya, ekspektasi orang tua, dan komentar kritis dosen terhadap kinerjanya. Selain itu, 48.5% responden menganggap beban akademik yang diemban terlalu berlebihan, khawatir akan kegagalan dalam ujian, tidak yakin akan kesuksesan sebagai mahasiswa maupun karier pada masa depan, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, kesulitan mengejar ketertinggalan, serta terbatasnya waktu untuk bersantai. Sedangkan, sebanyak 51.5% responden memiliki tingkat stres akademik pada taraf rendah. Berbagai tekanan akademik yang dirasakan menyebabkan sebagian mahasiswa berusaha mengatasinya dengan strategi *coping* yang tidak adaptif, yaitu menjadikan *binge-*

watching sebagai pelarian dari stresor kegiatan perkuliahan yang harus dihadapi mahasiswa.

Hal tersebut telah dijelaskan dalam penelitian Panda & Pandey (2017), yang menyatakan bahwa salah satu motivasi mahasiswa menghabiskan banyak waktu melakukan *binge-watching* adalah untuk melarikan diri dari kenyataan. Mahasiswa berusaha melarikan diri dari realitas tekanan studi, ujian, tekanan teman sebaya, ketidakpastian terkait prospek karier di masa depan, dan lain sebagainya. Panda dan Pandey juga mengungkapkan bahwa setelah menghabiskan banyak waktu melakukan perilaku *binge-watching*, mahasiswa sering kali mengalami kecemasan. Kondisi ini justru meningkatkan kecenderungan mereka untuk terus melakukan perilaku tersebut. Sehingga, mahasiswa akan menghabiskan lebih banyak waktu melakukan *binge-watching* untuk melarikan diri dari kenyataan dan mencari hiburan dalam perilaku *binge-watching*. Semakin sering mereka melarikan diri dari kenyataan, semakin tinggi pula risiko kecanduan terhadap perilaku *binge-watching*.

Adanya pengaruh stres akademik dengan *binge-watching* juga selaras dengan pernyataan Petersen (dalam Ahmed, 2017), yang menyebutkan bahwa perilaku *binge-watching* yang dilakukan oleh mayoritas mahasiswa merupakan pengalihan untuk memunculkan emosi positif dan bentuk respons atas tekanan yang didapatkan dari akademik atau disebut dengan stres akademik. Demi mendapat efek relaksasi atau pengalihan stres, para pelaku *binge-watching* sering kali mengabaikan dampak buruk dari menonton tayangan secara maraton (Flayelle dkk., 2019).

Penelitian ini mendapati adanya gap dengan penelitian sebelumnya yang mana dalam studi Sung dkk. (2015), didapati bahwa kesepian, depresi, dan kurangnya regulasi diri berhubungan positif dengan perilaku *binge-watching*. Secara khusus, penelitian tersebut menemukan jika defisiensi regulasi diri merupakan faktor terpenting dalam memprediksi perilaku *binge-watching*. Namun, hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa regulasi diri secara parsial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap adiksi *binge-watching* mahasiswa yang menggunakan layanan VoD dengan nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji t sebesar $.122 > .05$.

Hal ini terjadi berdasarkan hasil tabulasi silang antara variabel regulasi diri dan adiksi *binge-watching*. Dari total 344 responden, sebanyak 171 atau 49.7% responden termasuk dalam kategori regulasi diri tinggi,

sedangkan 173 atau 50.3% responden memiliki regulasi diri rendah. Namun, tidak semua responden dengan regulasi diri tinggi memiliki tingkat kategori adiksi *binge-watching* yang rendah. Dari 171 responden dengan kategori regulasi diri tinggi, sebanyak 59.65% responden termasuk dalam kategori adiksi *binge-watching* rendah, sementara 40.35% berada dalam kategori adiksi *binge-watching* tinggi. Begitu pula dengan 173 responden yang tergolong dalam kategori regulasi diri rendah, tidak semua termasuk dalam kategori adiksi *binge-watching* tinggi, tetapi terdapat 62.43% responden berkategori adiksi *binge-watching* tinggi dan 37.57% responden dengan kategori adiksi *binge-watching* rendah. Sehingga, berdasarkan hasil tabulasi silang terlihat kecenderungan bahwa responden dengan tingkat regulasi diri tinggi memiliki tingkat adiksi *binge-watching* yang rendah. Namun, hubungan pengaruh tersebut sebarannya tidak signifikan.

Berdasarkan data tersebut, perilaku *binge-watching* dalam penelitian ini tidak semuanya dipandang sebagai perilaku pengambilan risiko. Sebagian individu melakukan perilaku *binge-watching* secara terencana sebagai bentuk rekreasi atau penyegaran di waktu senggang (Granow dkk., 2018). Pada individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah, perilaku *binge-watching* dapat menjadi bentuk prokrastinasi, yang kemudian akan menimbulkan penyesalan terhadap pengalaman perilaku *binge-watching*. Sebaliknya, individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dengan demikian, individu akan menetapkan tujuan untuk menyelesaikan tugas-tugas utama secara tepat waktu dan kemudian memberi *reward* kepada diri mereka sendiri melalui *binge-watching*, sehingga pengalaman *binge-watching* mereka dapat menjadi pengalaman yang positif (Merrill Jr. & Rubenking, 2019).

Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Petersen pada mahasiswa (dalam Ahmed, 2017), banyak partisipan menyatakan bahwa mereka melakukan perilaku *binge-watching* untuk mendapatkan hasil yang positif, seperti sebagai hadiah atas kerja keras yang telah mereka lakukan dan kegiatan melepas stres bagi mahasiswa. *Binge-watching* dijadikan sebagai *reward* untuk memotivasi penyelesaian pekerjaan rumah mereka, bahkan beberapa dari mereka merencanakannya di kalender untuk melakukan aktivitas *binge-watching*.

Berdasarkan hasil uji statistik, penelitian ini menerima hipotesis utama yang diajukan, yaitu adanya pengaruh stres akademik dan regulasi diri secara simultan terhadap adiksi perilaku *binge-watching* pada mahasiswa pengguna layanan *video-on-demand* (VoD), dengan nilai signifikansi $.000 < 0.05$. Besarnya kontribusi stres akademik dan regulasi diri sebesar 13.5% terhadap adiksi *binge-watching*.

Secara parsial, stres akademik menunjukkan nilai signifikansi $.000 < .05$, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap adiksi *binge-watching*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif terhadap adiksi *binge-watching*, maka semakin tinggi tingkat stres akademik diasosiasikan dengan peningkatan adiksi perilaku *binge-watching* pada mahasiswa pengguna layanan VoD. Hasil ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Dandamudi & Sathiyaseelan (2018), yang menyebutkan bahwa motif dan tujuan dari seseorang melakukan perilaku *binge-watching* antara lain untuk menurunkan stres, mengatasi dan atau menghilangkan rasa bosan, menemani kesepian dengan menjadikan tontonan sebagai sahabat imajiner lewat hubungan parasosial, membentuk keterlibatan sosial, mengurangi rasa *fear of missing out* (FOMO), serta sebagai kebiasaan sehari-hari yang dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

Penelitian ini juga menemukan hasil yang selaras dengan penelitian Clarke (2019) mengenai hubungan multivariat *binge-watching-drink-eating* dengan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara *binge-watching* dengan stres pada mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung menunjukkan tingkat *binge-watching* yang tinggi pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Flayelle dkk. (dalam Starosta & Izydorczyk, 2020) menyiratkan bahwa terdapat empat profil perilaku *binge-watching*: *binge-watcher* yang tidak diatur, *binge-watcher* yang diatur, *binge-watcher* yang rajin dan *binge-watcher* serial TV untuk rekreasi. Kelompok *binge-watcher* yang rajin dicirikan oleh tingkat pencarian sensasi dan motivasi tertinggi untuk menonton serial TV, disertai dengan urgensi dan reaktivitas emosional yang tinggi. Sementara, kelompok pemirsa rekreatif memiliki motivasi paling rendah untuk menonton, serta waktu yang lebih sedikit dihabiskan untuk kegiatan tersebut.

Kelompok *binge-watcher* yang tidak diatur mencapai nilai tertinggi dalam kaitannya dengan motivasi (peningkatan emosional dan mekanisme *coping*) untuk menonton acara TV, yang didasarkan pada perasaan. Analisis statistik menunjukkan bahwa mereka juga menunjukkan perilaku impulsif tertinggi di antara semua jenis *binge-watcher*. Mereka cenderung *loss of control*, dan mengalami pengaruh negatif yang parah serta reaktivitas emosional. Mereka juga menganggap cara mereka menonton film berlebihan, merupakan perilaku yang bermasalah, dan mereka juga menyatakan lebih sering terlibat dalam penggunaan internet yang bermasalah dan alkohol.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Starosta, dkk. (2020) menunjukkan bahwa motivasi untuk melarikan diri dari masalah kehidupan sehari-hari dan mengatasi kesepian merupakan karakteristik yang paling khas dari individu dengan perilaku *binge-watching* yang bermasalah. Hasil penelitian ini juga menyiratkan adanya korelasi yang tinggi antara motivasi untuk melarikan diri dan regulasi emosi. Hal ini dapat dimengerti bahwa orang yang menonton secara berlebihan dapat menggunakan perilaku tersebut sebagai bentuk regulasi emosi.

Sedangkan *binge-watcher* yang teregulasi termotivasi oleh peningkatan emosi juga ditandai dengan reaktivitas emosional yang rendah dan tidak impulsif. Oleh karena itu, hasil penelitian sebelumnya dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri secara parsial dengan perilaku adiksi perilaku *binge-watching* pada mahasiswa yang menggunakan layanan *video-on-demand* (VoD).

Terdapat penelitian terdahulu yang mendapati hasil yang selaras, yaitu bahwa regulasi diri tidak berperan terhadap perilaku *binge-watching*. Salah satu studi yang mendukung temuan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Saliha dkk. (2022) mengenai peran regulasi diri terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek. Studi tersebut menyatakan bahwa hal ini terjadi karena individu berencana melakukan perilaku *binge-watching* untuk waktu yang lebih lama. Dengan demikian, *binge-watching* bukan tujuan utama yang harus diselesaikan, melainkan aktivitas yang telah dirancang sebagai bentuk relaksasi atau waktu bersantai.

Dalam eksplorasi data sekunder mengenai perbedaan jenis kelamin terhadap adiksi *binge-watching*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan

antara laki-laki dan perempuan. Hal ini mungkin disebabkan karena hasil sebaran data yang didapatkan tidak merata. Namun, rata-rata skor tingkat *binge-watching* pada perempuan ditemukan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut pandangan Merrill Jr. dan Rubenking (2019), perempuan cenderung mengalami kenikmatan yang lebih besar saat melakukan perilaku *binge-watching*. Gender, dan kenikmatan memengaruhi durasi *binge-watching*, di mana perempuan lebih cenderung untuk melakukannya dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan laki-laki. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* pada perempuan umumnya dimotivasi oleh faktor hiburan, kesepian, dan motivasi sosial, di mana perempuan lebih cenderung menonton untuk mengurangi emosi negatif atau melarikan diri dari keadaan afektif yang tidak menyenangkan. Gagasan ini didukung oleh hasil penelitian Aghababian dkk., (2021), yang menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* di kalangan perempuan juga dapat dimotivasi oleh keinginan untuk mengurangi stres.

Eksplorasi data sekunder berdasarkan analisis rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menonton dalam satu kali duduk pada variabel stres akademik memperlihatkan bahwa responden yang menonton lebih dari enam jam dalam satu kali duduk memiliki nilai rata-rata stres akademik tertinggi. Hasil perhitungan ANOVA menunjukkan taraf signifikansi $.022 < .05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam rata-rata stres akademik responden penelitian berdasarkan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menonton dalam satu kali duduk. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menonton, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami responden. Temuan ini sesuai dengan teori *Person-Affect-Cognition-Execution Model* (I-PACE) di mana waktu pemakaian perangkat digital yang berlebihan (misalnya, perilaku *binge-watching*) dapat mengurangi kendali penggunaan individu atas aktivitas digitalnya. Berkurangnya kendali ini berpotensi meningkatkan dampak negatif, seperti stres, depresi, dan kesepian (Raza dkk., 2021).

Eksplorasi data sekunder mengenai rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menonton dalam satu kali duduk pada variabel adiksi perilaku *binge-watching* memperlihatkan bahwa responden penelitian yang menonton lebih dari enam jam dalam satu kali duduk memiliki nilai rata-rata adiksi tertinggi. Hasil perhitungan menunjukkan taraf signifikansi $.000 < .05$,

artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari rata-rata adiksi perilaku *binge-watching* responden penelitian berdasarkan rata-rata waktu untuk menonton dalam satu kali duduk. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk menonton, maka semakin tinggi pula tingkat adiksi *binge-watching* yang dialami responden. Hal ini selaras dengan temuan Ort dkk. (2021), yang menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi *binge-watching* dengan kecenderungan mengembangkan kebiasaan perilaku menonton yang bermasalah. Secara khusus, perilaku *binge-watching* yang berlebihan seringkali didorong oleh motif pelarian dari realita kehidupan, kesepian, stimulasi, dan interaksi sosial.

Lalu, eksplorasi berdasarkan jumlah *platform* yang digunakan responden untuk menonton pada variabel adiksi *binge-watching* memperlihatkan bahwa responden penelitian yang menggunakan lebih dari 4 *platform* layanan VOD memiliki nilai rata-rata tertinggi. Hasil perhitungan ANOVA menunjukkan taraf signifikansi $.00 < .05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari rata-rata adiksi perilaku *binge-watching* berdasarkan jumlah *platform* layanan VOD yang digunakan responden untuk menonton. Semakin banyak *platform* layanan VOD yang digunakan, maka semakin tinggi pula tingkat adiksi *binge-watching* pada responden. Hal ini sejalan dengan temuan Panda dan Pandey (2017), di mana niat mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu dalam melakukan perilaku *binge-watching* berhubungan positif dengan aksesibilitas acara TV di berbagai *platform* media. Mahasiswa cenderung dapat menonton acara TV secara berlebihan karena kemudahan akses terhadap berbagai konten TV, yang telah mengurangi tantangan terkait lokasi dan ruang untuk menonton acara TV.

Simpulan

Kesimpulannya, individu yang mengalami stres akademik dan memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mengembangkan perilaku *binge-watching* yang bersifat adiktif. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan regulasi diri yang efektif serta penerapan strategi koping yang adaptif menjadi hal penting dalam mencegah perilaku *binge-watching* agar tidak berkembang menjadi adiktif.

Referensi

Aghababian, A. H., Sadler, J. R., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K. R., & Carnell, S. (2021). Binge

watching during COVID-19: Associations with stress and body weight. *Nutrients*, 13(10), 3418. <https://doi.org/10.3390/nu13103418>

Ahmed, A. A. A. M. (2017). New era of TV-watching behavior: Binge watching and its psychological effects. *Media Watch* 8(2), 192–207. <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2, (2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

Boekaerts, M., & Niemivirta, M. (2000). Self-Regulated learning. Dalam *Handbook of Self-Regulation* (hal. 417–450). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50042-1>

Breus, M. J. (2018, Januari 18). Binge watching and its effects on your sleep. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201801/binge-watching-and-its-effects-your-sleep>

Clarke, K. L. (2019). Multivariate relationships of binge watching-drinking-eating with depression, anxiety, and stress in college students. Walden university, College of Social and Behavioral Sciences. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>

Dandamudi, V., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens?. *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), 41–52. <https://www.researchgate.net/publication/326799916>

Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., & Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 586–602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>

Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>

Granow, V. C., Reinecke, L., & Ziegele, M. (2018). Binge-watching and psychological well-being: media use between lack of control and perceived

- autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392–401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Merrill Jr., K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social sciences*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100325. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>
- Page, D. (2017, November 4). What happens to your brain when you binge-watch a TV series. *nbcnews.com*. <https://www.nbcnews.com/better/amp/ncna816991>
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. de la, Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at spanish universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E62. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., & Marisa Lim Dao Siang, J. (2021). Investigating binge-watching adverse mental health outcomes during covid-19 pandemic: Moderating role of screen time for web series using online streaming. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1615–1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Saliha, G. N., Vinaya, & Aisyah. (2022). Peran self-regulation terhadap binge-watching behavior pada mahasiswa di Jabodetabek. *Universitas Pancasila, Fakultas psikologi*.
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). *Alfabeta*.
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2015, Mei 21). A bad habit for your health? An exploration of psychological factors for binge-watching behavior. *65th Annual International Communication Association Conference*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Guepedia*.