

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang tengah menimba ilmu pada jenjang perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Idealnya, mahasiswa memiliki banyak aktivitas akademik yang harus dilakukan, seperti hadir di kelas untuk pembelajaran, mendapatkan tugas, mengerjakan berbagai proyek, mengikuti ujian, hingga aktivitas akademik lainnya. Kedudukan mahasiswa dalam perkuliahan adalah mendapatkan tugas dari dosen dan tugas tersebut dikenal dengan tugas akademik (Damri, dkk., 2017). Padatnya aktivitas yang dirasakan oleh mahasiswa, tentu mendorong mereka untuk menghibur diri dengan aktivitas yang memuaskan dimana salah satunya memanfaatkan media dan jaringan internet, hal ini karena ketika berada pada situasi yang melelahkan mahasiswa cenderung mencari aktivitas lain sebagai *pleasure seeking* atau mencari kesenangan (Bernard, dalam Maulida, 2021). Bentuk pencarian kesenangan ini seperti menggunakan media sosial untuk rehat sejenak dari aktivitas atau menonton melalui *streaming digital* yang saat ini tengah digemari kalangan dewasa dan mahasiswa. Terlebih pada mahasiswa, penggunaan media telah menjadi hal yang familiar sebab selama pandemi terjadi perubahan dalam cara belajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka menjadi dilakukan secara daring.

Kebiasaan mahasiswa dalam penggunaan media *digital* tak terlepas dari perkembangan internet yang sangatlah pesat yang mana tidak hanya akses untuk berkomunikasi, internet juga menghadirkan perkembangan pada platform *streaming digital* berupa *video on demand* yang saat ini mulai menjamur. Keterlibatan mahasiswa pada penggunaan aplikasi *video on demand* ini dibuktikan dengan mahasiswa sebagai pengguna terbesar layanan *streaming* tersebut (Hasan, 2017) dan berujung pada mahasiswa binge-watching (Devasagayam, 2014; Panda & Pandey, 2017). Layanan *streaming* atau VoD memberikan fasilitas berupa layanan tontonan melalui aplikasi yang dapat diakses secara bebas oleh penggunanya. *Video on demand* sendiri merupakan layanan televisi interaktif yang memberikan akses kepada pengguna untuk mengontrol program video atau klip yang ingin ditonton, contohnya seperti Netflix, Disney, Youtube, VIU, dan aplikasi serupa lainnya (Yolanda, 2021). Masa kini, masyarakat tidak lagi tergantung pada tayangan dari media konvensional yang ada di televisi saja ataupun menonton film ke bioskop, karena aktivitas menonton bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Salah satu kemudahan yang mungkin didapatkan jika mulai beralih menggunakan layanan *video on demand* adalah adanya banyak judul film atau serial yang mungkin dapat ditonton kapanpun dan dimanapun tanpa batas waktu. Hal ini, tentu menarik minat masyarakat untuk beralih menggunakan media tontonan dari media

konvensional ke media *streaming digital* atau *video on demand* yang memungkinkan untuk menonton tanpa jeda waktu.

Adanya akses tanpa batas waktu, memberikan kesempatan untuk pelanggan menonton serial atau film yang mereka sukai pada jam berapapun, sehingga hal ini dapat membuat mereka menghabiskan banyak waktu hanya untuk menonton. Tren ini kemudian mulai berkembang, yang mana masyarakat Indonesia juga mulai memperlihatkan animonya dalam menonton serial melalui *video on demand*. Perilaku ini nampak pada setiap kalangan baik mereka yang bekerja atau mahasiswa yang membutuhkan adanya informasi dan hiburan akibat aktivitas yang cenderung padat. Beberapa contoh layanan *video on demand* tersebut seperti Netflix, Disney+, Youtube Premium, VIU, dan lainnya. Dalam *survey* yang dilakukan oleh Populix (Purnama, 2022) kepada 1000 responden berusia 18 – 55 tahun, menunjukkan bahwa 69% responden menggunakan Netflix, posisi kedua diikuti Disney+ sebanyak 62%, dan posisi ketiga adalah Youtube Premium sebanyak 52%.

Lebih lanjut, responden pada *survey* tersebut merupakan *subscriber* aktif yang memiliki akun *private* dan membayar sebanyak 56%. Adapun frekuensi penggunaan tertinggi menonton setiap hari sebanyak 36%, 2 – 3 kali seminggu sebanyak 25%, 4 – 5 kali seminggu sebanyak 15%, dan yang menonton lebih dari lima kali seminggu sebanyak 13%, 43% pengguna menyatakan akan menonton lebih sering dan 54% lainnya akan terus menonton seperti biasanya. Hanya 3% yang menyatakan tidak akan lagi menggunakan aplikasi *video on demand*. Selain itu, hasil ini menunjukkan sebanyak 43% responden berasal dari wilayah Jabodetabek, 10% berasal dari Bandung, 7% Surabaya, 5% dari Semarang, 5% dari Medan, 5% dari kota lain di Jawa, dan sisanya 37% berasal dari kota lain di Indonesia.

Tidak hanya Netflix yang menjadi aplikasi tertinggi, aplikasi lainnya juga turut mendominasi. *Survey* yang dilakukan oleh Media Partners Asia (MPA) menunjukkan bahwa Disney+ berhasil menggeser Netflix dengan meraup 2,5 juta pelanggan sedangkan Netflix hanya mampu meraup 850.000 pelanggan saja (CNN, 2021). Kemudian pada tahun 2022, Media Partners Asia (MPA) merilis hasil *survey* yang menunjukkan bahwa pengguna Vidio mencapai 3,5 juta, menjadi layanan *video on demand* paling diminati (Liputan6, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa banyak layanan *video on demand* yang diakses oleh masyarakat dan memiliki akun premium (membayar), berkeinginan untuk terus menggunakan aplikasi sesering mungkin, artinya frekuensi menonton lebih sering, dan pengguna terbesar berasal dari wilayah Jabodetabek. Dimana Jabodetabek juga merupakan area pengguna internet tertinggi yakni 86,96% untuk area Jakarta dan 82,73% untuk area Jawa Barat dan menonton melalui aplikasi *video on demand* membutuhkan koneksi internet yang stabil (Haryanto, 2023). Pada *survey* yang sama (Populix, 2021) 52% dari 3000 responden masyarakat Indonesia mengidentifikasi diri mereka

sebagai *binge-watchers*, sehingga hal ini menguatkan fenomena terkait kebiasaan *binge-watching*.

Mahasiswa merupakan individu yang cenderung melakukan *binge-watching*. Hal ini didukung oleh data Telkomsel yang pernah mencatatkan data statistik selama satu bulan yang menunjukkan mahasiswa lebih sering mengakses Netflix untuk menonton *series* daripada mengakses pembelajaran (Prodjo, 2021). Selain itu, penelitian Panda & Pandey (2017) menunjukkan sembilan dari sepuluh mahasiswa merupakan bagian paling banyak menonton serial dan secara teratur mengakses Netflix hingga menonton secara berlebihan. Selaras dengan Panda & Pandey (2017), kelompok paling besar melakukan *binge-watching* adalah kelompok mahasiswa (Devasagayam, 2014). Hal serupa juga diperjelas oleh Dandamudi & Satheyaseelan (2018) bahwa mahasiswa adalah bagian kelompok dewasa awal yang paling banyak melakukan *binge-watching*. Hal ini menguatkan bahwa semakin banyak mahasiswa yang menonton melalui platform *streaming digital*.

Beberapa kemudahan yang mungkin dirasakan oleh pengguna *Video on Demand* salah satunya adalah menonton kapan saja dan dimana saja. Pengguna tidak perlu lagi khawatir terkait jadwal penayangan film terutama untuk film yang memiliki beberapa episode atau serial. Hal ini cenderung membuat pengguna memilih untuk menuntaskan tontonan favoritnya dalam satu waktu bahkan bisa berjam-jam yang mana perilaku ini dikenal sebagai *binge-watching*. Perilaku ini juga nampak pada mahasiswa, mereka cenderung suka menonton serial beberapa episode dalam sekali waktu, yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti merasa bosan, kesepian, stres karena tuntutan akademik, atau sebagai bentuk keterlibatan sosial dan kecanduan (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Dalam mendefinisikan *binge-watching*, setiap tokoh memiliki pendapatnya sendiri dan hingga saat ini, pengembangan definisi tersebut terus dilakukan karena tidak terdapat definisi pasti terkait bagaimana individu dapat dikategorikan sebagai *binge-watcher*. Netflix (2013) sendiri mendefinisikan *binge-watching* dengan menonton antara dua hingga enam episode dalam satu waktu. Sedangkan menurut Govaert (2014); Pittman & Sheehan (2015) *binge-watching* berarti kegiatan individu menonton satu hingga tiga episode serial sekaligus. Kemudian, pendapat lainnya menyatakan bahwa *binge-watching* ialah individu yang menonton lebih dari tiga episode serial sekaligus (Flayelle dkk., 2019; Boudali dkk., 2017; Forte, 2021; Starosta, 2019). Tidak hanya berdasarkan episode, *binge-watching* didefinisikan sebagai kegiatan menonton tiga atau empat episode dengan minimal durasi tiga puluh menit atau menonton tiga episode dengan durasi per-episode adalah satu jam (Rubenking & Bracken, 2018).

Berdasarkan definisi di atas, peneliti merujuk pada definisi yang dipaparkan oleh Flayelle (2020) yakni menonton lebih dari tiga episode sekaligus, yang mana Flayelle (2020) membagi dua kategori *binge-watching* yakni *problematic binge-watching* dan *non-problematic binge-watching*. Pada dasarnya, konsep *binge-watching* bisa mengarah pada aktivitas yang digunakan untuk menghabiskan waktu luang, bisa juga mengarah pada aktivitas yang bermasalah atau kecanduan (Flayelle, 2019). Individu yang menonton *binge-watching* lebih dari tiga episode tetapi tidak berdampak pada sisi kesehatan dan psikologis merupakan karakteristik dari *non-problematic binge-watching*. Individu mungkin menonton dengan keterlibatan yang tinggi tetapi tidak bermasalah, sebab aktivitas menonton adalah upaya individu untuk mempertahankan perasaan senang yang diantisipasi dengan melakukan apa saja untuk mempertahankannya. Individu pada kategori ini berupaya untuk mencari kesenangan dengan menonton saat merasakan emosi negatif atau merasa berantusias untuk menonton serial favorit yang disukai, menyukai dan menikmati episode yang ditonton, menonton karena mendapatkan bocoran atau tidak sengaja melihat dari *platform* media sosial. Selain itu, tidak terdapat gangguan tidur dan meninggalkan pekerjaan akibat aktivitas tersebut.

Lebih lanjut, aktivitas menonton yang menimbulkan masalah bagi individu disebut dengan *problematic binge-watching*. Individu yang menonton dengan keterlibatan yang tinggi tetapi bermasalah kesulitan untuk mengendalikan diri dalam mengatur waktu menonton, kesulitan untuk menghentikan konsumsi media, *mood* terganggu, kurang tidur, dan melewatkan pekerjaan yang seharusnya dilakukan (Flayelle, 2020). Potensi risiko dari perilaku ini dapat mengembangkan gejala adiksi yang lebih tinggi, masalah tidur, perilaku menetap, dan tekanan psikologis seperti depresi, kesepian, hingga kecemasan (Alimoradi dkk., 2022). Kemudian dalam hal ini, untuk mengukur pengalaman *binge-watching*, karakteristik mengerucut pada menonton serial setidaknya tiga episode atau lebih dari dua jam, menonton serial yang sama yang sifatnya berkesinambungan, bukan sejenis film yang sekali tonton, dan menonton melalui aplikasi *Video on Demand* (misalnya, Netflix, Disney+, HBO GO, VIU, dan lainnya) adalah karakteristik partisipan yang diutamakan dalam penelitian ini. Durasi satu episode dalam satu serial biasanya tiga puluh hingga satu jam (Rubenking, 2018).

Menurut Merikivi dkk. (2020) praktik menonton dibagi menjadi empat kategori, yakni kategori pertama adalah kategori *single-episode-appointment* yang merupakan aktivitas menonton satu episode dari satu serial TV pada waktu yang terjadwal. Kategori kedua adalah *marathon appointment*, yang merupakan aktivitas menonton lebih dari satu episode pada serial TV yang sudah dijadwalkan. Kategori ketiga adalah *casual viewing*, yang merupakan kegiatan menonton satu episode serial TV pada waktu yang telah ditentukan oleh individu. Kemudian kategori yang terakhir, adalah kategori *binge-watching*. Kategori ini adalah kategori yang



memungkinkan mahasiswa untuk menonton lebih dari satu episode dari serial TV dalam jangka waktu yang lama atau terus menerus dengan jadwal waktu yang ditentukan oleh individu tersebut (Merikivi dkk., 2020). Kategori keempat inilah yang menjadi fenomena yang mana individu berkesempatan menunda untuk menonton tayangan kesukaan mereka dan mengatur waktu kapan mereka akan menonton. Hal inilah yang membuat mereka cenderung suka menghabiskan waktu berjam-jam sendirian untuk menonton serial yang disukai.

Aspek-aspek *binge-watching* mencakup *engagement* yang menggali tentang bagaimana individu terlibat dalam menonton. Kemudian aspek selanjutnya adalah *positive emotions* yang melihat manfaat emosional yang didapatkan, *pleasure preservation* yang berkaitan dengan strategi individu untuk mempertahankan kesenangannya, *desire/ savoring* yakni keinginan yang besar untuk menonton, *binge-watching* yakni terkait dengan tingkat keparahan dalam menonton, *loss of control* yakni kehilangan kendali dalam menonton dan *dependency* yakni kesulitan menjauh dari aktivitas menonton (Flayelle dkk., 2019). Ada tiga aspek yang mewakili kategori *problematic binge-watching*, yaitu aspek *binge-watching*, *dependency*, dan *loss of control*. Sedangkan empat aspek lainnya seperti aspek *engagement*, *positive emotions*, *pleasure preservations*, dan *desire/ savoring* adalah aspek yang mengukur kategori *non-problematic binge-watching*.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan *binge-watching* dilatarbelakangi oleh adanya faktor-faktor seperti kebosanan, stres akademik, tujuan sosial, dan kebiasaan serta ketergantungan (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian Panda & Pandey (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *binge-watching* dilatarbelakangi oleh berbagai motivasi, salah satunya sebagai upaya mengurangi stres yang dirasakan atau *stress relief*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Clarke (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku *binge-watching* dengan stres. Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Artiyana (2020) yang menunjukkan stres akademik berhubungan positif dengan *binge-watching* pada remaja penggemar K-Pop. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa akibat kegiatan akademik dikaitkan dengan kebiasaan mahasiswa yang *binge-watching*, sebab aktivitas akademik yang cenderung padat dapat memicu stres muncul. Hal ini kemudian mendorong mahasiswa untuk melakukan *binge-watching*, sebab mereka ingin meninggalkan keadaan yang menurut mereka tidak memuaskan seperti ujian, beban tugas, tekanan teman sebaya, belajar, hingga ketidakpastian akan masa depan mereka, yang hal ini tentu menyebabkan timbulnya stres (Panda & Pandey, 2017).

Hal serupa juga dikemukakan dalam penelitian Vaterlaus dkk. (2019) yang menyatakan bahwa motivasi mahasiswa dalam melakukan *binge-watching* dikarenakan adanya tekanan akademik dan stres yang dirasakan. Ketika beban dan tugas akademik menuntut mereka, maka stres timbul dan untuk merespon situasi

tersebut, mahasiswa menonton tayangan yang disukai. Namun, tidak hanya sebagai pemicu, selama aktivitas menonton terdapat perasaan yang mengalir yang mana ketika mahasiswa mengakhiri sesi menonton, maka dapat menimbulkan perasaan stres setelahnya, depresi, dan merasakan kekosongan, sehingga untuk mengatasi perasaan tersebut, mereka kembali menonton serial favorit lainnya sehingga akan terus membentuk pola yang sama (Panda & Pandey, 2017).

Menurut Gadzella & Masten (2005), stres akademik merupakan persepsi dari individu terhadap stresor akademik serta reaksinya pada stresor tersebut yang meliputi reaksi fisik, emosi, perilaku, serta kognitif. Adapun aspek-aspeknya terdiri dari dua komponen, yakni stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Aspek stresor akademik terdiri dari *frustrations* (frustasi) yang berkaitan dengan kesulitan menghadapi hambatan dan mengalami keterlambatan dalam mencapai tujuan, kemudian *conflicts* (konflik) yang berkaitan dengan pemilihan antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, selanjutnya *pressure* (tekanan) yang berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, serta beban kerja. Kemudian ada *changes* (perubahan) berkenaan dengan pengalaman tidak menyenangkan, dan terakhir adalah *self-imposed* (pemaksaan diri) yang menyangkut tentang keinginan untuk berkompetisi, timbul prokrastinasi, hingga kecemasan menghadapi ujian. Untuk komponen reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif (Gadzella & Masten, 2005).

Stres akademik timbul akibat adanya ketidakmampuan mengatasinya, dan ini sering dirasakan oleh mahasiswa. Terlebih, sejak pandemi Covid-19 tahun 2020 melanda Indonesia, sistem pembelajaran mengalami perubahan dan mahasiswa melakukan kegiatan akademik secara daring. Hal ini juga dapat memicu stres pada mahasiswa, yang mana banyak tantangan, tugas, dan menyesuaikan diri (Harjuna & Magistarina, 2021). Kebiasaan daring atau mengakses internet ini menjadi hal yang terus dilakukan mahasiswa, sehingga ini juga memberikan celah bagi mereka untuk menonton. Hal ini juga diungkap pada penelitian Rinaldi (2021) yang menunjukkan bahwa selama pembelajaran akademik, mahasiswa mengakses internet tidak untuk kepentingan akademik, tetapi mereka juga melakukannya untuk kegiatan non akademik seperti belanja *online*, bermain *game*, dan menonton video. Kebiasaan inilah yang bisa membuat mahasiswa yang merasa stres secara akademik beralih untuk melakukan *binge-watching*.

Pada dasarnya, mahasiswa adalah individu yang berada di rentang akhir masa remaja yang bertransisi ke masa dewasa awal. Hartaji (2012) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang tengah menimba ilmu atau yang tengah belajar serta telah terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu Perguruan Tinggi seperti Akademi, Politeknik, Institut, Sekolah Tinggi, ataupun Universitas dengan rentang usia 18 – 25 tahun (Arnett, 2006, dalam Santrock, 2011). Pada masa ini, seharusnya

mahasiswa telah mengalami berbagai perkembangan salah satunya adalah mampu bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakan yang diambil (Santrock, 2011).

Mahasiswa pada usia ini telah mengalami perkembangan kognitif dengan pemikiran yang lebih realistik dan pragmatis, dan pada masa ini mereka tengah memberikan usaha terbaiknya untuk mencapai tugas-tugas akademik (Santrock, 2011). Seharusnya sebagai individu yang tengah fokus pada kesibukan akademik, mahasiswa tidak menghabiskan waktunya hanya untuk menonton serial favorit mereka. Menonton serial bisa menjadi alternatif hiburan jika tidak berlebihan, sebab pada dasarnya, mereka yang melakukan *binge-watching* dilandasi kebutuhan asupan informasi, hiburan, dan bisa juga sebagai bentuk pengalihan atas aktivitas sehari-hari (Starosta dkk., 2020). Hal tersebut mendorong mereka untuk berperilaku demikian dan dapat memperparah stres yang dirasakan jika berlebihan. Hal inilah yang menjadi masalah sebab seharusnya mahasiswa yang telah memasuki usia dewasa awal mulai mengalami perkembangan emosi, sehingga mampu mengendalikan diri mereka lebih baik daripada masa usia sebelumnya (Gunarsa, 1991, dalam Agustina, 2020). Mahasiswa seharusnya dapat mempertimbangkan berbagai dampak negatif apabila terus menerus mempertahankan kebiasaan tersebut.

Pada penelitian ini, diduga terdapat pengaruh positif antara stres akademik dengan perilaku *binge-watching*. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi akan cenderung lambat dalam mencapai tujuan, mengalami konflik dan beban tugas yang tinggi, mudah cemas dan prokrastinasi, mengalami gangguan psikologis, mudah mengalami emosi yang negatif, hingga keinginan untuk menyakiti orang lain, serta timbul kesulitan untuk mengatasi perasaan tersebut. Tingginya perilaku ini akan didikuti dengan kecenderungan mahasiswa berperilaku *problematic binge-watching*. Mahasiswa yang memiliki perilaku *problematic binge-watching* yang tinggi maka terlibat lebih tinggi pada aktivitas menonton, cenderung sangat sulit untuk mengendalikan diri mereka dalam mengatur waktu menonton dan konsumsi media *streaming*, serta mengalami gangguan *mood*, kurang tidur, hingga meninggalkan tugasnya. Sebaliknya, jika tingkat stres akademik mahasiswa rendah, maka mahasiswa mampu mengatasi *stresor* atau tekanan tidak menyenangkan yang berkaitan dengan aktivitas akademik serta respon yang dihasilkan akibat tekanan tersebut, yang akan diikuti pula dengan kecenderungan mahasiswa berperilaku *non-problematic binge-watching*. Maka, mahasiswa yang mengalami perilaku *non-problematic binge-watching* berarti cenderung merasakan emosi yang positif dan perasaan senang, terus berupaya mempertahankan perasaan senang tersebut dengan berantusias menonton serial dan mengikut alurnya, serta tetap tidak mengalami gangguan *mood*, tidur, hingga meninggalkan pekerjaan atau aktivitasnya.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Artiyana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic stress* dengan perilaku *binge-watching* pada remaja penggemar K-Pop. Pada penelitian ini, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,039 dengan arah hubungan yang positif yang rendah, sehingga menunjukkan semakin tinggi stres akademik yang dirasakan, maka akan semakin tinggi pula perilaku *binge-watching*. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini adalah bila penelitian terdahulu berfokus untuk mencari korelasi atau hubungan, maka penelitian saat ini bertujuan untuk melihat pengaruhnya. Hal ini karena peneliti mengacu pada faktor-faktor perilaku *binge-watching* pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian terdahulu mengacu pada remaja. Selain itu, populasi pada penelitian sebelumnya adalah remaja penggemar K-Pop di Malang. Sedangkan penelitian ini berfokus lebih spesifik hanya meneliti pada mahasiswa saja di area Jabodetabek.

Keterbaruan penelitian pada penelitian kali ini adalah lebih spesifik menggambarkan dua jenis *binge-watching* yang berbeda, bermasalah (*problematic*) dan tidak bermasalah (*non-problematic*). Pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan topik yang sama tidak dijelaskan lebih spesifik terkait dengan jenis perilaku tersebut sehingga penelitian ini masih sangat terbatas. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk mengembangkan penelitian tersebut yang mana pada dasarnya, konsep utama *binge-watching* tidak selalu berkaitan dengan dampak negatif yang didapatkan. Tetapi, *binge-watching* bisa memberikan dampak positif yang dirasakan, salah satunya meningkatkan emosi positif (Flayelle dkk., 2020). Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas mana individu yang menonton dengan keterlibatan bermasalah dan mana yang tidak bermasalah.

Sesuai dengan penjabaran di atas, hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku *Binge-Watching* pada Mahasiswa di Jabodetabek. Melalui penelitian ini, meskipun tidak selalu berkaitan dengan dampak negatif, tetapi penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada mahasiswa terkait dengan kebiasaan atau perilaku menonton yang berisiko negatif, yang mana hal ini bisa menimbulkan gangguan mood, gangguan tidur, hingga prokrastinasi, sehingga bilamana ini muncul, dapat segera dimodifikasi.



## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa di Jabodetabek?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik dengan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa di Jabodetabek.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini, diharapkan bahwa:

- a. Penelitian ini dapat memperkaya literasi bagi pembaca dan menambah kajian di bidang Ilmu Psikologi khususnya pada bidang sosial, yang secara spesifik membahas tentang stres akademik dan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan topik yang sama, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan dan referensi literatur.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh dari stres akademik terhadap perilaku *binge-watching* yang keduanya dapat memberikan efek negatif bagi mahasiswa, sehingga dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan atau memodifikasi perilaku tersebut.
- b. Selain terbatas pada mahasiswa, penelitian ini juga diharapkan memberikan informasi dan menjadi sumber edukasi bagi orang tua atau masyarakat terkait dengan pengaruh stres akademik terhadap perilaku *binge-watching*.