

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada pada tahap dewasa awal, dengan karakteristik yang tidak terlepas dari perkembangan teknologi digital saat ini. Sebagai bagian dari generasi Z dan bagian dari kelompok usia dewasa awal yang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *binge- watching* dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keterikatan pada jadwal rutin atau tanggung jawab seperti menghabiskan waktu bersama pasangan maupun anak-anak mereka (Hismayanti et al., 2022). Fleksibilitas jadwal perkuliahan, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan sosial di lingkungan kampus sering kali membuat mahasiswa mencari hiburan instan sebagai pelarian dari stress, untuk mengatasi hal tersebut mereka melakukan aktivitas lain yang dapat menghibur mereka salah satunya menonton film atau serial drama (Oktapiani, 2020). Selain itu, FOMO (*Fear of Missing Out*) sering menjadi pendorong utama perilaku binge-watching untuk terus mengikuti tren sosial, termasuk menonton serial atau film populer yang sedang ramai dibicarakan di media sosial (Nadira & Fajar, 2024).

Binge watching menjadi fenomena terbaru dalam kemajuan teknologi, munculnya fenomena ini bermula dari sistem video on demand yang menyediakan konten serial televisi yang dapat dinikmati secara langsung. VOD (*video on demand*) adalah layanan streaming video yang menawarkan cara menonton yang menarik dan menawarkan kemudahan untuk menyajikan konten seperti film, serial dan documenter (Lobato, 2018). Tren SVOD memunculkan

fenomena Binge-Watching. Istilah “binge” diasosiasikan dengan konsumsi berlebihan, seperti konsumsi makanan, minuman, atau media digital secara berlebihan (Anghelcev et al., 2021). Dalam hal ini Binge watching diartikan sebagai cara baru dalam konsumsi media, yang memberikan kebebasan pemirsanya untuk memilih konten tayangan TV tanpa menunggu jadwal televisi tradisional.

Definisi formal pertama mengenai *binge-watching* dicetuskan oleh kritikus media Mary McNamara yang menyatakan bahwa binge-watching adalah setiap kejadian di mana seseorang menonton sekaligus lebih dari tiga episode drama yang berdurasi satu jam atau episode komedi yang berdurasi setengah jam dalam satu waktu (McNamara, 2012). *Binge watching* merupakan fenomena dimana orang menyaksikan sebuah tayangan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama. Perilaku ini biasanya terjadi akibat kemudahan akses terhadap berbagai platform digital yang menyediakan fitur *autoplay*, sehingga pengguna dapat terus menonton tanpa jeda, dan sering kali dipicu oleh rasa ingin tahu yang tinggi terhadap alur cerita dalam serial atau film, serta dorongan untuk tetap mengikuti tren sosial di antara teman sebaya.

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *binge-watching* tampaknya semakin populer, Tren ini berkembang seiring dengan kemudahan akses ke platform streaming digital yang menawarkan berbagai konten hiburan. Hal ini beriringan dengan kemudahan akses ke platform streaming digital seperti Netflix, Disney+, Viu, Bstation, Telegram, dan YouTube yang berperan besar dalam memfasilitasi perilaku ini. Platform-platform tersebut memungkinkan pengguna untuk menikmati tayangan dengan frekuensi tinggi serta durasi menonton yang panjang. Data hasil studi Future of TV, menunjukkan bahwa konsumsi media OTT

di Indonesia tumbuh hingga 40% setiap tahunnya, dengan satu dari tiga penduduk menikmati media OTT dan durasi menonton mencapai 3,5 miliar jam setiap bulan. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan konsumsi OTT tertinggi di Asia Tenggara (Prihantoro, 2024).

Perilaku binge-watching tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Menurut Steiner dan Xu (2018), terdapat tiga kelompok faktor utama yang mendorong seseorang melakukan binge-watching, yaitu faktor teknologi, motivasi individu, dan kultur media. Ketiga faktor tersebut bekerja secara simultan dalam membentuk kebiasaan menonton yang intens, bahkan dalam beberapa kondisi dapat terjadi di luar kendali individu. Faktor teknologi menjadi salah satu pendorong utama dalam meningkatnya perilaku binge-watching. Semakin tinggi kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi, maka semakin besar pula kemungkinan individu terlibat dalam aktivitas binge-watching dalam durasi yang panjang tanpa disadari.

Selain itu, motivasi individu juga memiliki peran penting dalam mendorong perilaku binge-watching. Beberapa motivasi tersebut antara lain keinginan untuk mengejar ketertinggalan tayangan, kebutuhan akan relaksasi, serta adanya rasa kepuasan setelah berhasil menyelesaikan suatu serial atau musim tayangan. Binge-watching juga memberikan kesempatan bagi individu untuk terlibat dalam diskusi budaya populer di lingkungan sosial maupun media sosial, sehingga individu merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Tidak hanya itu, pengalaman menonton yang lebih nyaman tanpa gangguan iklan turut memperkuat ketertarikan individu untuk terus melanjutkan aktivitas menonton.

Selain faktor yang telah dikemukakan sebelumnya, motivasi individu dalam melakukan binge-watching juga dapat dijelaskan lebih lanjut melalui penelitian Shim dan Kim (2018) yang mengidentifikasi lima motivasi utama, yaitu enjoyment, efficiency, recommendation from others, perceived control, dan fandom. Dari kelima motivasi tersebut, aspek perceived control menunjukkan bahwa individu merasa memiliki kendali penuh terhadap aktivitas menonton, seperti menentukan kapan memulai dan menghentikan tayangan. Namun, dalam praktiknya, perasaan memiliki kendali tersebut tidak selalu sejalan dengan kemampuan nyata individu dalam mengontrol perilakunya.

Sejalan dengan hal tersebut, Arvin Subramanian (2020) juga mengemukakan bahwa binge-watching seringkali dipengaruhi oleh motivasi untuk melarikan diri dari tekanan, mengelola suasana hati, serta menghindari perasaan tertinggal (fear of missing out). Kondisi ini menunjukkan bahwa binge-watching tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu. Dalam situasi tersebut, self-control berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu individu dalam mengelola dorongan emosional dan kebiasaan menonton agar tidak berkembang menjadi perilaku yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), self-control merupakan kemampuan individu dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks perilaku binge-watching, individu dengan tingkat self-control yang rendah cenderung lebih sulit membatasi aktivitas menonton dan lebih mudah terlibat dalam perilaku menonton secara berlebihan.

Meskipun sering kali dianggap sebagai bentuk hiburan yang menyenangkan

dan cara untuk menghilangkan stres, tidak semua individu mampu mengontrol durasi menontonnya. Dalam intensitas yang berlebihan, perilaku ini dapat membawa dampak negatif pada berbagai aspek seperti penurunan konsentrasi, gangguan pola tidur, kesepian, serta menurunnya interaksi sosial (Adhari et al., 2024). Penelitian mengenai hubungan antara self-control dengan perilaku binge-watching juga telah dilakukan oleh Yasmin Mulia A.F. (2025) yang meneliti remaja penggemar K-Drama di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-control memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku binge-watching. Individu dengan tingkat self-control yang rendah cenderung lebih terlibat dalam perilaku binge-watching secara berlebihan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik

Berdasarkan penelitian Hismayanti, Herlina Muin, dan Rini Anggraeny (2022) ditemukan bahwa *binge-watching* secara signifikan memengaruhi kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. Penelitian ini melibatkan 98 mahasiswa dengan desain penelitian cross-sectional. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara binge-watching dengan kualitas tidur yang buruk dan tingkat kelelahan yang tinggi. Peneliti menyarankan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif kebiasaan ini terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Sebagai bagian dari persiapan penelitian ini, peneliti telah melakukan pengamatan awal terhadap fenomena binge-watching di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan (UNIMED). Mahasiswa BK

memiliki jadwal kuliah yang fleksibel, beban akademik yang cukup tinggi, serta tuntutan untuk memahami teori dan praktik dalam bidang konseling.

Tekanan akademik yang mereka hadapi sering kali mendorong mereka untuk mencari hiburan instan sebagai bentuk pelarian, salah satunya melalui binge-watching. Sebagai mahasiswa BK di Universitas Negeri Medan, peneliti memiliki akses mudah untuk langsung mengamati dan melakukan observasi dalam waktu pendidikan yang cukup lama. Peneliti juga mengamati bahwa banyak rekan mahasiswa yang menghabiskan waktu menonton serial atau drama dalam durasi yang panjang, terutama setelah menyelesaikan tugas akademik.

Selain pengamatan langsung, peneliti juga melakukan wawancara informal terhadap tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diperoleh gambaran bahwa perilaku binge-watching merupakan aktivitas yang cukup sering dilakukan, terutama pada malam hari ketika responden merasa jenuh dengan tugas perkuliahan atau mengalami kelelahan mental. Salah satu responden mengungkapkan bahwa aktivitas menonton kerap berlangsung hingga larut malam karena adanya kesulitan untuk menghentikan diri setelah memulai satu episode, “jika sudah mulai menonton, sering kali sulit untuk berhenti meskipun waktu sudah larut” (Mahasiswa BK, 2024). Selain itu, responden lain menyatakan bahwa binge-watching sering dijadikan sebagai bentuk penghargaan diri (self-reward) setelah menyelesaikan tugas akademik, serta sebagai upaya untuk meredakan stres, meskipun berdampak pada terganggunya pola tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan untuk terus menonton kerap mengalahkan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik, yang mengindikasikan keterbatasan kontrol diri dalam membatasi perilaku binge-watching.

Selanjutnya, peneliti menyebarkan angket menggunakan *google formulir*

<https://forms.gle/Gx3kiJX2xUnjSnBJA> guna mengetahui data lapangan. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa binge- watching merupakan fenomena yang cukup luas di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIMED. Dari total 949 mahasiswa, sebanyak 602 mahasiswa (63,4%) tercatat pernah melakukan binge-watching, yaitu menonton lebih dari dua jam atau lebih dari dua episode dalam sekali duduk. Dari jumlah tersebut, 359 mahasiswa (37,8%) mengaku melakukannya hampir setiap hari. Dan diketahui, sekitar 22,9% atau setara dengan 218 mahasiswa yang memenuhi kriteria binge- watching berdampak negatif, yakni perilaku menonton berlebihan hingga mengurangi waktu istirahat. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun tidak semua mahasiswa terdampak secara ekstrem, jumlah mahasiswa yang mengalami dampak negatif akibat binge-watching tetap signifikan dan perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan kajian dan teori yang telah dipaparkan sebelumnya serta fenomena yang ada maka perlu dilakukan penelitian guna memahami bagaimana kedua variabel ini berinteraksi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu dan kebiasaan menonton mereka secara lebih seimbang. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian dan bahan kependidikan selanjutnya.

Adapun judul penelitian ini adalah **“Hubungan *Self-Control* dengan Perilaku *Binge-Watching* Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Tingginya kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perilaku binge-watching dibandingkan kelompok usia lainnya.
2. Mahasiswa sering menjadikan binge-watching sebagai bentuk pelarian dari stres dan tekanan akademik.
3. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas menonton meskipun telah berlangsung dalam durasi yang lama.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas untuk memfokuskan fenomena yang ingin diteliti perlu dilakukan pembatasan masalah. Maka fokus pada penelitian ini berkaitan dengan hubungan *self-control* dengan *binge-watching* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan *self-control* dengan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan *self-control* dengan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Medan

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis dalam perkembangan ilmu pengetahuan, yaitu:

1. Teoritis:

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Menambah wawasan tentang hubungan antara *self-control* dan *binge-watching*, terutama di lingkungan akademik.
- 2) Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi serta hasanah keilmuan di bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial khususnya yang berkaitan dengan *self-control* dengan perilaku *binge-watching*.

2. Praktis:

- 1) Bagi lembaga (Universitas Negeri Medan): hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi dalam memahami perilaku mahasiswa terkait penggunaan media digital, khususnya *binge-watching*.
- 2) Bagi mahasiswa BK UNIMED: Memberikan pemahaman mengenai dampak *binge-watching* serta bagaimana *self-control* berperan dalam mengatur kebiasaan menonton.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya: Memberikan pengetahuan sebagai bahan acuan bagi penulis yang ingin meneliti lebih lanjut dalam bidang yang sama yakni *self-control* dan *binge-watching*.