

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang belajar dan terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi (Tuaputimain, 2021). Mahasiswa sebagai peserta didik dituntut untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas dengan baik, mengerjakan tugas yang diberikan dosen, serta mengumpulkannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa menyadari pentingnya mengumpulkan tugas tepat waktu. Kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan dan menyerahkan tugas tersebut disebut sebagai prokrastinasi akademik (Basith et al., 2021).

Prokrastinasi merupakan respons individu yang menunda penyelesaian tugas akademik hingga keesokan harinya karena meyakini bahwa tugas tersebut masih dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu (Tuaputimain, 2021). Sedangkan menurut Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar (2023), Secara umum, prokrastinasi didefinisikan sebagai fenomena umum yang terdiri dari menunda atau mengulur suatu aktivitas untuk dilakukan nanti, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang kurang penting.

Pada penelitian Laforge dalam Miswanto (2022) ditemukan bahwa di Amerika Serikat sebanyak 95% mahasiswa menunda memulai dan menyelesaikan tugas perkuliahannya, dan 70% di antaranya termasuk kategori sering melakukan prokrastinasi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian di Surabaya, di mana 95% mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan merasa malas atau karena banyaknya tugas lain yang harus diselesaikan. Data tersebut

menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang cukup serius di kalangan mahasiswa.

Urgensi untuk mengkaji prokrastinasi akademik sangat penting karena perilaku ini berdampak negatif jika tidak disadari dan tidak segera diatasi. Dampak tersebut bisa berupa penurunan prestasi belajar, terganggunya kesejahteraan emosional, serta munculnya masalah pada kesehatan mental maupun fisik. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar karena sebagian besar proses akademik mengandalkan pembelajaran yang diarahkan sendiri (*self-directed learning*). Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa untuk mengatur diri, mengelola waktu, serta beradaptasi dengan sistem belajar yang menuntut kemandirian menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan mereka (Herut & Gorf, 2024). Karenanya, memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menjadi hal yang esensial dalam rangka membantu mahasiswa mengelola perilaku belajarnya.

Mccloskey et al. (2011) menyebutkan enam aspek utama dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu keyakinan psikologis tentang kemampuan, faktor sosial, keterampilan manajemen waktu, inisiatif pribadi, kemalasan, serta gangguan perhatian. Berbagai aspek tersebut menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa kesulitan mengatur tanggung jawab akademiknya. Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa individu yang cenderung menunda tugas sering mudah teralihkan oleh aktivitas yang lebih menyenangkan. Mereka melakukan *self-handicapping*, yakni dengan sengaja memilih kesenangan sesaat dibanding menyelesaikan kewajiban akademik (Gregory et al., 2023). Bentuk perilaku ini

dapat terlihat ketika mahasiswa lebih memilih tidur, menonton televisi, atau terlibat dalam aktivitas rekreasi lainnya sebagai cara untuk menghindari tugas penting.

Fenomena tersebut semakin relevan pada era digital saat ini. Perkembangan teknologi yang menghadirkan akses internet cepat serta perangkat mobile canggih telah mengubah pola konsumsi hiburan masyarakat. Mahasiswa kini tidak lagi hanya mengandalkan televisi kabel konvensional, melainkan beralih ke berbagai *platform streaming online* seperti Netflix, Hulu, dan Amazon Prime (Chang & Peng, 2022). Berbagai *platform* yang menghadirkan kepraktisan serta menyediakan koleksi konten yang sangat banyak dan bisa diakses secara *on-demand* ini kini menjadi salah satu bentuk hiburan yang paling banyak diminati (Flayelle et al., 2020).

Dikutip dari Netflix dalam Starosta et al. (2021) mendefinisikan *binge-watching* sebagai kebiasaan menonton setidaknya dua episode serial TV dalam satu kali sesi. Aktivitas ini kini sudah sangat umum dilakukan, misalnya 70% penonton di Amerika Serikat menonton hingga lima episode sekaligus, dan sekitar 80% generasi milenial bahkan menonton enam episode dalam satu kali menonton. Dengan kata lain, *binge watching* menjadi salah satu bentuk hiburan yang berpotensi memicu prokrastinasi akademik karena kecenderungan mahasiswa untuk lebih memilih kesenangan instan dibanding menyelesaikan tugas-tugas akademisnya (Chang & Peng, 2022).

Fenomena *binge-watching* juga semakin banyak ditemukan di kalangan mahasiswa Indonesia. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang melibatkan 344 mahasiswa aktif pengguna layanan *video-on-demand* (VoD), yang menemukan bahwa 64,8% responden melakukan *binge-watching* selama 2–6 jam dalam satu

kali sesi menonton, sedangkan 8,7% responden bahkan menonton lebih dari 6 jam dalam satu kali duduk. Selain itu, 51,5% responden berada pada kategori adiksi *binge-watching* yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* telah menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan mahasiswa Indonesia dan berpotensi memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan akademik apabila tidak dikendalikan. (Meinaki et al., 2025).

Fenomena *binge-watching* juga cukup marak di kalangan mahasiswa. Meski bisa memberi hiburan, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini dapat berdampak negatif apabila tidak terkendali, seperti menimbulkan rasa kehilangan kontrol, pengabaian tugas, hingga menurunkan konsentrasi (Aytas & Topatan, 2024a). Kehilangan kontrol dan pengabaian tugas inilah yang erat kaitannya dengan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa menunda penyelesaian tugas karena terdistraksi oleh dorongan untuk terus menonton.

Sejumlah penelitian mendukung adanya keterkaitan antara *binge-watching* dan prokrastinasi akademik ini. Ditemukan adanya hubungan positif sedang hingga kuat antara *binge-watching* dan prokrastinasi akademik pada 116 mahasiswa di Jakarta (Yolie & Hastuti, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa 80% mahasiswa *binge-watcher* mengalami penurunan performa akademik dan 58,6% bahkan menonton saat berada di kelas. Hal ini menegaskan bahwa *binge-watching* berpotensi memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik (Srinivasan et al., 2021).

Temuan empiris tersebut mendorong peneliti untuk menelusuri apakah fenomena serupa juga terjadi di lingkungan Universitas Negeri Medan. Maka dari itu penulis melakukan wawancara pendahuluan dengan lima mahasiswa UNIMED,

hasil menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki kebiasaan melakukan *binge watching*, yaitu menonton serial televisi atau drama secara berkelanjutan dalam satu waktu tanpa jeda yang signifikan. Kebiasaan ini umumnya dilakukan pada malam hari, terutama setelah menyelesaikan aktivitas perkuliahan atau saat waktu luang di akhir pekan. Para mahasiswa mengungkapkan bahwa *binge-watching* menjadi salah satu cara utama untuk melepas stres, menghilangkan kejenuhan, dan mencari hiburan di tengah padatnya aktivitas akademik.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED, peneliti menyebarkan angket menggunakan angket *Academic Procrastination Scale—Short Form* (APS-S) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Rasyid et al., 2023). Angket ini terdiri atas lima pernyataan yang mengukur kecenderungan individu dalam menunda penyelesaian tugas akademik, seperti menunda pengerjaan tugas, tergoda melakukan aktivitas lain, dan menunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu pengumpulan.

Angket tersebut diberikan kepada 20 mahasiswa untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh rata-rata skor total sebesar 16,05 dari rentang skor minimum 5 dan maksimum 25. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Distribusi kategorinya adalah sebagai berikut: 40% mahasiswa tergolong tinggi, 35% sedang, dan 25% rendah.

Temuan awal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED masih cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas

akademik, meskipun sebagian lainnya mampu mengatur waktu secara lebih efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi masih menjadi fenomena yang relevan untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks mahasiswa Universitas Negeri Medan.

Namun, kebiasaan menonton secara maraton ini berdampak signifikan terhadap pengelolaan waktu belajar dan penyelesaian tugas akademik. Beberapa mahasiswa mengaku sering menunda mengerjakan tugas atau belajar hingga mendekati batas waktu pengumpulan karena terlalu asyik menonton serial favorit. Mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi menonton sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi berkurang secara signifikan. Hal ini menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik yang penting dan mendesak. Selain itu, mahasiswa juga menyampaikan bahwa setelah melakukan *binge-watching*, mereka sering merasa bersalah dan cemas karena menyadari bahwa waktu belajar yang efektif telah terbuang sia-sia. Perasaan tersebut terkadang memicu stres tambahan yang justru memperburuk kondisi akademik mereka. Beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa mereka belum memiliki strategi yang efektif untuk mengatur waktu antara menonton serial dan menyelesaikan tugas kuliah, sehingga kebiasaan *binge-watching* terus berulang dan memperparah pola prokrastinasi.

Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan yang potensial antara kebiasaan binge watching dengan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa UNIMED. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih mendalam guna mengkaji sejauh mana pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Namun demikian, penelitian terkait *binge-watching* masih terbatas. Penelitian lokal cenderung lebih banyak menyoroti pengaruh media sosial atau kecanduan internet terhadap prokrastinasi akademik. Misalnya, penelitian Hayani et al. (2022) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Syah Kuala. Akan tetapi, penelitian tersebut tidak secara spesifik membahas *binge-watching*, padahal konsumsi serial digital semakin meningkat di kalangan mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara spesifik mengkaji pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, yang sebelumnya belum banyak diteliti di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa perguruan tinggi negeri seperti Universitas Negeri Medan (UNIMED) terkhusus di Fakultas Ilmu Pendidikan. Mahasiswa UNIMED sebagai bagian dari generasi digital memiliki akses luas terhadap platform streaming, sehingga rentan terhadap perilaku *binge-watching* yang dapat memengaruhi pola belajarnya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara spesifik mengkaji pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan yang sebelumnya belum banyak diteliti.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan muncul perspektif baru yang lebih kontekstual tentang bagaimana perilaku konsumsi media digital memengaruhi perilaku akademik mahasiswa di era streaming.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang banyak dialami mahasiswa dan berdampak pada prestasi belajar, kesehatan mental, dan kesejahteraan emosional.
2. Perkembangan teknologi digital dan platform streaming seperti Netflix, Hulu, dan Amazon Prime mempermudah mahasiswa untuk melakukan *binge-watching*.
3. *Binge-watching* berpotensi menimbulkan masalah pengelolaan waktu, pengabaian tugas, serta kehilangan konsentrasi yang dapat memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik.
4. Hasil wawancara awal menunjukkan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED sering melakukan *binge-watching* hingga mengganggu aktivitas akademik.
5. Penelitian terkait *binge-watching* di Indonesia masih terbatas, sementara penelitian lokal lebih banyak fokus pada media sosial atau kecanduan internet.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, dan tetap berada dalam ruang lingkup yang relevan, maka ditetapkanlah Batasan masalah. Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan TA 2025/2026, bukan pada faktor lain seperti media sosial, kecanduan game online, atau penggunaan internet secara umum.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED TA. 2025/2026 ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui gambaran tingkat *binge-watching* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan (UNIMED).
2. Mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan (UNIMED).
3. Mengetahui pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan (UNIMED).

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya mengenai factor eksternal yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik
2. Memperkaya literatur mengenai hubungan antara perilaku konsumsi media digital (*binge-watching*) dengan perilaku akademik mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa mampu mengelola waktu, mengendalikan kebiasaan menonton, dan meningkatkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas akademik.

2. Bagi dosen dan tenaga pendidik: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen dalam memahami kebiasaan digital mahasiswa serta mendukung penerapan strategi pembelajaran yang dapat meminimalkan kecenderungan prokrastinasi akademik.
3. Bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) Perguruan Tinggi: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data pendukung bagi konselor atau unit layanan BK di perguruan tinggi dalam merancang layanan bimbingan, seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun konseling individu, yang bertujuan meningkatkan manajemen waktu, pengendalian diri, serta mengurangi perilaku binge-watching yang berpotensi menimbulkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
4. Bagi pihak Universitas Negeri Medan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program atau kebijakan yang mendukung kesehatan digital mahasiswa, penguatan layanan BK, serta upaya pencegahan prokrastinasi akademik di lingkungan kampus.