

## ***SELF-CONTROL* DALAM HUBUNGAN *BINGE WATCHING* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA MAHASISWA**

**Abdillah Nur Zein<sup>1\*</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>, Heryanti Satyadi<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

\*abdillahnurzein@gmail.com

rianas@fpsi.untar.ac.id

heryantis@fpsi.untar.ac.id

---

### **ABSTRACT**

Nowadays, everyone can watch visual entertainment on a variety of electronic devices that are connected to the internet via Over The Top (OTT) service providers. With OTT services, individuals are free to watch various TV series titles without time or location constraints, indicating full control over these OTT services. Individuals with complete control can engage in binge watching experience. Binge watching is defined as the activity of watching at least three episodes of a TV series in one sitting. Intense binge watching can have an influence on people's life, particularly their poor sleep quality. Sleep quality is defined as one's level of satisfaction with their sleep. Thus, self-control is critical in reducing these effects. Self-control refers to an individual's capacity to regulate their state and responses. This study aims to investigate self-control as a moderator in the association between binge watching and sleep quality in university students. Participants in this study will be (a) university students, (b) aged 18 to 25 years old, (c) with access to OTT/streaming platforms, (d) engage in binge watching at least three episodes of a TV series in one sitting, and (e) willing to complete the provided questionnaires. Based on research findings self-control shows no moderating effect on the association between binge-watching and sleep quality.

**Keywords:** *Binge watching, Sleep Quality, Self-Control, Mahasiswa*

### **ABSTRAK**

Saat ini, setiap individu dapat mengakses hiburan visual berbasis digital, melalui berbagai perangkat elektronik yang terhubung dengan internet melalui penyedia layanan *Over the Top* (OTT). Pada layanan OTT, individu dibebaskan untuk menonton berbagai judul serial TV yang tersedia, tanpa batas waktu dan tempat. Hal ini menunjukkan kontrol penuh atas layanan OTT tersebut. Dengan kontrol yang sepenuhnya dapat dikendalikan oleh individu, memungkinkan individu mengalami binge watching. *Binge watching* merupakan aktivitas menonton setidaknya tiga episode dari sebuah serial TV yang dilakukan dalam satu sesi. Jika *binge watching* dilakukan secara intens dapat mempengaruhi kehidupan individu, salah satu masalah yang akan terjadi adalah kualitas tidur yang buruk. *Sleep quality* (kualitas tidur) merupakan konstruk mengenai kepuasan terhadap pengalaman tidur. Oleh karena itu dibutuhkan peran kontrol diri untuk menjaga kualitas tidur yang baik. *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keadaan serta respon yang akan diperlihatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *self-control* sebagai moderator pada hubungan *binge watching* dengan *sleep quality* pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki karakteristik partisipan sebagai berikut: (a) Individu yang berstatus sebagai mahasiswa/mahasiswi di perguruan tinggi, (b) berusia 18 hingga 25 tahun, (d) memiliki akses ke platform OTT/streaming, (e) menonton suatu serial setidaknya tiga episode dalam satu sesi dari sebuah judul serial TV, dan (d) bersedia untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan. Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat efek moderasi *self-control* sebagai moderator pada hubungan *binge watching* dengan *sleep quality*.

**Kata Kunci:** *Binge watching, Sleep Quality, Self-Control, Mahasiswa*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pada beberapa tahun ke belakang terdapat perubahan cara untuk menikmati hiburan, salah satu cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk menikmati hiburan dengan menonton media hiburan digital. Berdasarkan survei yang telah dilaksanakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, terdapat peningkatan pengguna internet di Indonesia mencapai 78,19 persen setara dengan 215.626.156 jiwa dari total populasi sebanyak 275.773.901 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023). Mayoritas dari pengguna internet merupakan individu yang tergolong dalam kelompok usia Gen Z dengan tahun kelahiran 1997 hingga 2012 sebanyak 34,40% dari jumlah populasi pengguna internet sebesar 221.563.479 jiwa di tahun 2024 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Peningkatan pengguna internet ini tentunya berdampak kepada kehidupan masyarakat terhadap fungsi penggunaan internet.

Melalui survei yang dilakukan oleh Media Partners Asia (dalam Hatta, 2023) sebanyak 21 juta masyarakat Indonesia berlangganan layanan *Over the Top* (OTT) seperti *platform streaming* Vidio, Netflix, Viu, dan Disney +Hotstar. Sedangkan, pengguna layanan OTT berbasis iklan berjumlah sebanyak 50 juta (Prasasti, 2022). Berdasarkan uraian di atas menunjukkan antusiasme dari masyarakat terhadap layanan OTT yang tersedia. Layanan OTT merupakan layanan berbasis *platform* media digital yang menyediakan berbagai konten video seperti film, serial, acara televisi (TV), dan musik (Argawati, 2020; Jatmika et al, 2023). Masyarakat dapat mengakses layanan *streaming* OTT tersebut dengan menggunakan perangkat seperti ponsel pintar, komputer, *tablet pc*, laptop dan perangkat lainnya yang terhubung dengan internet. Salah satu perangkat yang cukup banyak digunakan adalah ponsel pintar (*smartphone*), Muslim (2024) menyatakan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia dapat diprediksi mencapai 190.03 juta jiwa. Memungkinkan semakin mudahnya individu untuk mengakses layanan OTT dengan perangkat *smartphone* yang sangat mudah untuk dijumpai dan dimiliki oleh sebagian besar individu.

Layanan OTT ini dapat diakses dengan mudah, tanpa perlu mengkhawatirkan waktu penggunaan dan dapat dinikmati melalui berbagai perangkat (Trouleau et al., 2016). Hal ini memungkinkan individu memegang kendali penuh atas layanan OTT terutama dari durasi penggunaan. Dengan kendali atas layanan OTT memungkinkan individu merasakan kenikmatan sehingga individu menunjukkan perilaku menggunakan waktunya dengan durasi yang cukup panjang untuk menikmati tayangan dari serial TV. Kondisi tersebut, umumnya dikenal dengan istilah *binge watching*.

Pada tahun 2013, Netflix sebagai salah satu penyedia layanan OTT mendefinisikan *binge watching* sebagai kegiatan menikmati dua hingga enam episode dari satu acara TV yang dilaksanakan dalam satu waktu (Netflix, 2013). Seiring dengan perkembangan zaman terdapat perubahan definisi dari *binge watching*. *Binge watching* merupakan sebuah aktivitas menikmati hiburan dengan menonton setidaknya tiga episode dari satu serial TV dan dilakukan dalam satu sesi (Boursier et al., 2021; Flayelle et al., 2019; Forte et al., 2021; Netflix, 2013; Starosta & Izydorczyk, 2020).

Dalam penelitian Rubenking dan Bracken (2018), frekuensi dari *binge watching* yang dilakukan secara berlebihan dapat dikaitkan dengan faktor usia. Pada usia individu yang lebih muda terdapat peningkatan pada fungsi dari menonton dengan regulasi emosi, mencari dan merasakan ketegangan, sertaantisipasi dari pola perilaku menonton yang sudah ada, sedangkan pada individu berusia lebih dewasa, terdapat perilaku yang sudah terjadwal untuk melakukan aktivitas *binge watching*. Pada mahasiswa usia 18 hingga 26 tahun *binge watching* dilakukan dengan

dilandasi motivasi relaksasi dan tanpa adanya gangguan iklan yang dialami selama *binge watching* berlangsung menjadi kecenderungan yang mendorong hilangnya kendali diri untuk menghentikan aktivitas menonton (Aytas et al, 2024).

Selain itu perilaku *binge watching* juga dapat disebabkan karena lingkungan sosial. Pada individu mahasiswa, kehidupan di perkuliahan dipengaruhi oleh berbagai hal tidak hanya mengenai pengetahuan serta akademik melainkan terdapat aspek sosial seperti organisasi, lingkungan dan pertemanan (Hastuti et al, 2021). Melalui menonton individu dapat berbagi cerita dengan individu lain mengenai pengalamannya dalam menonton suatu serial TV dan menonton bersama-sama dengan teman untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Starosta et al., 2019). Hal ini menjadi salah satu cara individu untuk diterima oleh lingkaran sosialnya agar tidak dikucilkan, individu mengadopsi perilaku dari lingkaran sosialnya hal tersebut berdampak kepada persepsi individu untuk menjadikan *binge watching* sebagai perilaku yang dapat diterima (Panda & Pandey, 2017).

Perilaku *binge watching* juga dapat termotivasi dengan kuat karena rekomendasi judul serial TV dari individu lain (Shim & Kim, 2018). Berikutnya, *fear of missing out* (FOMO) juga dapat menjadi prediktor dari munculnya perilaku *binge watching*. Individu dapat melakukan *binge watching* untuk menonton episode-episode yang telah dirilis untuk mengejar ketertinggalannya serta menghindari *spoiler* dari cerita serial TV terutama dengan genre “drama”, tentunya hal ini dapat disebabkan juga oleh keinginan individu untuk mendiskusikan serial TV yang ia tonton di media sosial (Conlin et al., 2016). Pada penelitian lainnya, diketahui bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan *autonomy* dimensi dari *psychological well-being* (Sutanto et al., 2020). Pernyataan hampir serupa juga diberikan oleh Prabowo dan Dewi (2021), semakin tinggi FOMO maka akan menurun *subjective well-being* dari individu. Hal ini memungkinkan individu kehilangan kontrol atas perilakunya dan menyebabkan penurunan terhadap kesejahteraan yang dimiliki oleh individu.

*Binge watching* juga dapat menjadi salah satu cara untuk melarikan diri dari realita dunia nyata serta menghadapi kesepian yang dialami oleh individu (Starosta et al., 2021). Saat ini perilaku *binge watching* didukung dengan kemajuan teknologi yang menyediakan tayangan serial TV di berbagai *platform* OTT, tanpa perlu mempertimbangkan lokasi dan waktu untuk menonton sehingga meningkatkan durasi waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa untuk *binge watching* (Panda & Pandey, 2017). Selain itu Panda dan Pandey (2017) menyatakan bahwa perilaku *binge watching* juga didorong dengan berbagai iklan dari berbagai *platform* layanan OTT. Melalui berbagai strategi periklanan penyedia layanan *platform* OTT menarik perhatian penontonnya dengan membangkitkan rasa penasaran saat *binge watching* maupun di luarsesi *binge watching* berlangsung.

Pada penelitian dari Forte et al. (2023), diketahui bahwa individu yang masuk ke dalam kategori *binge watching* bermasalah memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang lebih baik dari individu dengan skor *binge watching* yang lebih rendah pada kategori kegiatan rekreasi. Sedangkan, pada individu yang tidak melakukan *binge watching* mengalami kualitas tidur yang lebih baik (Shri et al., 2022). Menunda waktu tidur juga menjadi salah satu cara mahasiswa untuk mendapatkan waktu luang (Adelyn Khou et al., 2024). Pada penelitian lainnya dengan karakteristik partisipan mahasiswa, mahasiswa yang melakukan aktivitas *binge watching* menggunakan waktu yang mahasiswa miliki di malam hari, membuat mahasiswa mengalami penurunan terhadap kualitas tidur seperti kurangnya durasi tidur dan latensi tidur sehingga menyebabkan kelelahan (Asiyah & Ramadhani, 2023; Hismayanti et al.,

2022).

Tetapi, hal ini tidak menyebabkan rasa penyesalan dari mahasiswa yang melakukan *binge watching*, dengan frekuensi *binge watching* yang tinggi serta memiliki hubungan negatif signifikan dengan penyesalan yang dialami oleh mahasiswa (Merrill et al., 2019). Hal ini membuat *binge watching* dan *sleep quality* menjadi prediktor positif dari kelelahan (Shri et al., 2022). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, tingginya frekuensi dari *binge watching* diasosiasikan dengan kualitas tidur yang sangat buruk, meningkatkan kelelahan, serta gejala insomnia hal ini terjadi karena adanya peningkatan aktivitas kognitif sebelum tidur (Exelmans et al., 2017).

*Sleep quality* didefinisikan sebagai kepuasan yang dimiliki oleh individu terhadap pengalamannya saat tidur yang terdiri dari beberapa aspek seperti *sleep initiation*, *sleep maintenance*, *sleep quantity*, and *refreshment upon awakening* (Kline, 2013). Pernyataan yang hampir serupa juga dikemukakan oleh Nelson et al. (2022) menyatakan bahwa *sleep quality* merupakan suatu konstruk mengenai kepuasan yang dirasakan oleh individu terhadap pengalaman tidurnya yang menyangkut efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, momen ketika bangun setelah tidur dimulai dan arsitektur tidur. Sedangkan, Buysse et al. (1989) mengungkapkan *sleep quality* merupakan suatu konstruk yang terdiri dari beberapa komponen, antara lain: *subjective sleep quality*, *sleep latency*, *sleep duration*, *habitual sleep efficiency*, *sleep disturbance*, *use of sleeping medication*, dan *daytime dysfunction*.

Terdapat perbedaan mengenai definisi dari *sleep quality*, hal ini disebabkan oleh belum adanya definisi konkrit yang dapat digunakan untuk mendefinisikan *sleep quality* berdasarkan hal tersebut maka *sleep quality* harus didefinisikan secara subjektif (Kohyama, 2021). Berdasarkan paragraf diatas, dapat disimpulkan bahwa *sleep quality* merupakan penilaian subjektif terhadap kepuasan dari pengalaman tidur yang dimiliki oleh individu yang terbentuk dari beberapa konstruk multidimensional yang didasarkan pada beberapa hal seperti latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, momen ketika bangun dari tidur, dan efisiensi tidur yang bermakna perbandingan waktu yang digunakan untuk tidur secara efektif dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki oleh individu, seperti penggunaan *smartphone* melalui penelitian yang dilakukan oleh Nikolic et al. (2023) mengungkapkan penggunaan *smartphone* yang bermasalah sering dimaknai sebagai kecanduan non kimiaawi seperti kecanduan judi, individu dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi menunjukkan kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan pola tidur dan adanya peningkatan tekanan psikologi dengan depresi sebagai predictor dari kecanduan *smartphone*. Jumlah pengguna *smartphone* yang cukup banyak dapat menunjukan perangkat elektronik tersebut menjadi bagian dari kehidupan masyarakat saat ini.

Kemudian faktor lainnya adalah kondisi lingkungan, pada penelitian Turan et al. (2024) cahaya dan tingkat kebisingan dari lingkungan memiliki efek terhadap kualitas tidur dari partisipan penelitian yang menggunakan *eye mask* dan *ear plugs* mempunyai kualitas tidur menjadi lebih baik dengan menunjukan peningkatan pada hormon melatonin. Faktor berikutnya merupakan aktivitas fisik. Individu dengan aktivitas fisik yang lebih tinggi akan mengalami tidur lebih nyenyak serta durasi yang lebih lama dibandingkan dengan individu dengan aktivitas fisik lebih sedikit yang didasarkan kepada konsentrasi melatonin yang disebabkan oleh intensitas, durasi, serta aktivitas fisik yang dilakukan (Sejbuk et al., 2022).

Nelson et al., (2022) mengklasifikasikan efek dari *sleep quality* menjadi dua kategori yaitu efek positif dan efek negatif. Efek positif dari *sleep quality* antara lain merasakan istirahat dan segar,

refleks normal, kepuasan terhadap tidur, hubungan interpersonal dengan keluarga serta sosial yang positif. Sedangkan efek negatif dari *sleep quality* antara lain kelelahan, disfungsi di siang hari, mudah marah, respon yang lebih lambat, konsumsi alkohol/kafein mengalami peningkatan, mengalami cedera/kesalahan di tempat kerja, konsumsi karbohidrat dan lemak yang mengalami peningkatan, serta hubungan interpersonal dengan keluarga dan sosial mengalami ketengangan. Kurangnya durasi tidur memiliki korelasi terhadap kemungkinan munculnya hipertensi, yang menjadi faktor signifikan resiko penyakit arteri koroner, stroke, gagal ginjal, serta obesitas (Sejbuk et al., 2022)

Kegiatan menonton yang dilakukan secara terus-menerus dapat memperbesar kemungkinan adanya konflik antara konsumsi hiburan, tujuan, serta tanggung jawab lainnya sehingga menghasilkan perasaan bersalah dan mengurangi efek positif dari konsumsi media hiburan terhadap kesejahteraan (Granow et al., 2018). Tinggi dari frekuensi munculnya perilaku *binge watching* juga dapat menjadi salah satu isyarat untuk melakukan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa (Merrill et al., 2019). Hal ini dapat disebabkan karena individu lebih memilih hal yang cenderung lebih menyenangkan bagi diri individu (Novitamala et al., 2024). Sebagian besar mahasiswa menunda waktu tidur mereka dengan berbagai alasan salah satunya disebabkan oleh bermain, mengerjakan tugas kuliah, lupa waktu, dan lainnya (Adelyn et al., 2024). Hal ini tentunya akan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur terutama durasi tidur yang tidak memadai.

Kurangnya durasi tidur pada kualitas tidur dapat menyebabkan masalah fisik pada individu. Chattu et al. (2019) mengungkapkan bahwa kurang tidur mengakibatkan gangguan pada sistem tubuh, beresiko lebih tinggi mengalami morbiditas kardiovaskular, meningkatkan kemungkinan diabetes melitus, obesitas, gangguan pada fungsi kognitif, dan pada remaja dapat mengalami gejala depresi. Pada individu dengan obesitas mengalami peningkatan stress yang lebih tinggi yang diasosiasikan terhadap frekuensi dari *binge watching* yang lebih tinggi (Aghababian et al., 2021), selain itu terdapat hubungan signifikan dari tingkat stress terhadap gejala gangguan makan (Girani et al., 2022). *Binge watching* dapat menjadi salah satu cara untuk menikmati konten hiburan yang tersedia, tetapi hal tersebut dapat menjadi *boomerang* yang memiliki efek negatif kepada individu jika kehilangan kontrol atas diri individu (Merrill et al., 2019).

*Self-control* atau kontrol diri merupakan kemampuan diri individu untuk mengendalikan respon dalam dirinya, seperti menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan individu serta menahan diri agar tidak berperilaku berdasarkan hal tersebut (Tangney et al., 2004). Sedangkan, pendapat lain menjelaskan bahwa, *self-control* mengacu kepada kapasitas individu untuk mengubah keadaan dan respon yang ia miliki, dengan tidak menghiraukan respon yang baru saja muncul serta menggantikannya dengan respon yang lain (Baumeister, 2002). Berdasarkan kedua pernyataan pada paragraf sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-control* atau kontrol diri mengacu pada pengertian yaitu sebuah kemampuan diri individu untuk mengendalikan keadaan dan respon yang individu miliki dengan tidak menghiraukan respon yang tidak diinginkan oleh individu ataupun memodifikasi respon yang akan muncul. Terdapat tiga aspek pada *self-control* yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control* (Averill, 1973). Pertama, *behavioral control*, merupakan respon perilaku terhadap suatu peristiwa yang tidak menyenangkan dengan mengubah peristiwa tersebut dengan tujuan peristiwa yang tidak menyenangkan dapat lebih diterima oleh diri individu. *Behavioral control* dibedakan menjadi dua faktor yaitu *regulated administration* dan *stimulus modification*. *Regulated administration*, mengacu kepada siapa yang mengelola rangsangan berupa keadaan atau situasi, seperti diri

individu atau individu lain. Kemudian, *stimulus modification* merujuk pada bagaimana dan kapan stimulus yang tidak diinginkan akan dihadapi, terdapat beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk merespon stimulus yaitu menghindari, melarikan diri, menghadapi, dan lainnya.

Kedua, *cognitive control* adalah pemrosesan informasi yang diterima oleh individu dengan menganalisis stimulus yang memiliki potensi ancaman bagi individu dengan tujuan untuk mengurangi stres dan adaptasi psikis, individu dapat memaknai, menilai, atau menggabungkan suatu peristiwa ke dalam kerangka kognitif individu. *Cognitive control* dapat dibedakan menjadi dua faktor yaitu *information gain* dan *appraisal*. *Information gain*, merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melakukan evaluasi terhadap suatu keadaan yang dilakukan secara objektif. Selanjutnya, *appraisal* mengacu pada penilaian yang dilakukan oleh individu untuk melakukan modifikasi terhadap ancaman yang dihadapi, menyesuaikan ancaman tersebut dengan kebutuhan serta keinginan dari individu. Ketiga *decision control*, merupakan kemampuan individu untuk pengambilan keputusan di berbagai kesempatan yang tersedia.

Selain prokrastinasi, salah satu prediktor dari durasi *binge watching* adalah kesenangan yang dirasakan oleh individu (Merrill et al., 2019). Perasaan menyenangkan yang individu dapatkan dari *binge watching* membuat individu bertahan untuk tetap menonton dengan durasi waktu yang cukup lama. Hal ini dapat menjadi salah satu bentuk dari aspek *behavioral control* individu untuk merespon peristiwa yang menurut individu tidak menyenangkan dengan *binge watching*. Sehingga memungkinkan individu yang berstatus sebagai mahasiswa lebih mengutamakan untuk melakukan *binge watching* karena terdapat kesenangan saat melakukannya dibandingkan melaksanakan aktivitas lainnya yang berkaitan dengan tanggung jawab akademik seperti mengerjakan tugas ataupun kebutuhan primernya seperti tidur untuk meregenerasi sel-sel tubuh.

Individu yang melakukan *binge watching* juga rentan mengalami konflik terhadap tujuan menonton dengan tingkat kemungkinan tinggi karena penyedia layanan OTT mendukung perilaku menonton secara terus-menerus dengan langsung memutar episode berikutnya saat episode yang saat ini ditonton hampir selesai (Granow et al., 2018). Hal tersebut memungkinkan *decision control* dalam pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu terhadap diri individu terpengaruh, karena membangkitkan rasa penasaran dari episode yang baru saja diputar sehingga lebih memilih untuk tetap menonton dibandingkan dengan melakukan aktivitas lainnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *self-control* sebagai moderator pada *binge watching* dengan *sleep quality* pada mahasiswa. Pada manfaat teoritis, peneliti berharap hasil penelitian yang telah terlaksana dapat bermanfaat untuk menambah data terhadap kajian empiris terutama pada bidang ilmu pengetahuan pada lingkup psikologi mengenai hubungan *binge watching* dan *sleep quality* dengan *self-control* pada mahasiswa.

*Self-control* dipilih menjadi moderator antara *binge watching* sebagai variabel independen dan *sleep quality* sebagai variabel dependen, hal ini dilandaskan kepada penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *binge watching* dengan *self-control* (Merrill et al., 2019; Rubenking & Bracken, 2018). Sehingga, peneliti tertarik menjadikan *self-control* sebagai variabel moderator antara *binge watching* sebagai variabel independen dan *sleep quality* sebagai variabel dependen.

### **Rumusan Masalah**

Apakah ada peranan *self-control* sebagai moderator dalam hubungan *binge watching* dan *sleep quality* pada mahasiswa?

## METODE PENELITIAN

### 1. Partisipan

Pada penelitian ini berhasil mendapatkan partisipan sebanyak 357 individu, terdapat satu data partisipan yang tidak diikutsertakan dalam proses analisa data disebabkan oleh data dari partisipan pada variabel *sleep quality* tidak memenuhi kriteria untuk dianalisis. Berdasarkan pertimbangan tersebut penelitian berhasil mendapatkan 356 partisipan dengan karakteristik partisipan penelitian: Individu yang berstatus sebagai mahasiswa/mahasiswi di perguruan tinggi, berusia 18 hingga 25 tahun, menonton suatu serial setidaknya tiga episode dalam satu sesi, dan bersedia untuk mengisi kuesioner yangtelah diberikan.

Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin pria berjumlah 50 individu dan partisipan penelitian berjenis kelamin wanita berjumlah 306 individu. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 *Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	50	14,045
Wanita	306	85,955
Total	356	100%

Kemudian berdasarkan usia, frekuensi tertinggi usia partisipan berumur 18 tahun dengan jumlah 131 (36,798%) individu dan frekuensi terendah pada usia terendah berada usia 25 tahun dengan jumlah 1 (0,281%) individu. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 *Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	131	36,798
22 Tahun	76	21,348
19 Tahun	71	19,944
21 Tahun	42	11,798
23 Tahun	21	5,899
20 Tahun	10	2,809
24 Tahun	4	1,124
25 Tahun	1	0,281
Total	356	100%

Kemudian berdasarkan jumlah episode, frekuensi tertinggi pada 3 episode dengan jumlah 126 (35,393%) dan frekuensi terendah pada 9 episode sebesar 2 (0,562%). Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jumlah episode dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 *Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jumlah Episode*

Jumlah Episode	Frekuensi	Persentase (%)
3 episode	126	35,393
5 episode	71	19,944
4 episode	53	14,888
Lebih dari 10 episode	45	12,64
6 episode	23	6,461
8 episode	17	4,771
7 episode	12	3,371
10 episode	7	1,966
9 episode	2	0,562
Total	356	100%

## 2. Pengukuran

**Binge Watching.** Pengukuran variabel *binge watching* diukur menggunakan *Binge Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ) berbahasa Inggris, dikembangkan oleh Forte et al., (2021) mengandung 20 butir pertanyaan dengan empat dimensi *craving* berjumlah sembilan butir, *dependency* berjumlah empat butir, *anticipation* berjumlah tiga butir, dan *avoidance* berjumlah empat butir. Skor total yang dihasilkan menunjukkan tingkat perilaku *binge watching* dari individu, semakin tinggi skor yang didapatkan individu maka mempresentasikan perilaku *binge watching* yang bermasalah.

**Sleep Quality.** Variabel *sleep quality* diukur dengan memanfaatkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi bahasa Inggris yang dikembangkan oleh Buysse et al., (1989). Pada alat ukur ini terdapat 19 butir pertanyaan yang terbagi ke dalam tujuh komponen yaitu: *subjective sleep quality*, *sleep latency*, *sleep duration*, *habitual sleep efficiency*, *sleep disturbance*, *use of sleeping medication*, dan *daytime dysfunction*. Terdapat empat pilihan jawaban pada alat ukur PSQI, yaitu 0, 1, 2 dan 3. Skor total yang dihasilkan memiliki rentang antara 0 hingga 21, skor total 0 menunjukkan kualitas tidur yang baik dan skor total 21 menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada ketujuh komponen.

**Self-Control.** Kemudian variabel *self-control* diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) versi bahasa Inggris yang telah dikembangkan oleh Tangney et al., (2004). BSCS memiliki 13 butir pertanyaan dengan opsi respon (1) *not at all* hingga (5) *very much*. Skortotal dari BSCS mengindikasikan kepada nilai akademik yang lebih tinggi, kemampuan adaptasi yang lebih baik, memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif dan mengesampingkan aktivitas yang dapat mengganggu fokus, kurangnya perilaku makan secara berlebihan dan penyalahgunaan alkohol sedangkan kendali diri yang rendah mengindikasikan risiko signifikan terhadap masalah personal dan interpersonal. Pada alat ukur BSCS memiliki lima dimensi antara lain: (a) *general capacity for self-discipline*, (b) *inclination toward deliberate/non-impulsive action*, (c) *healthy habits*, (d) *self-regulation in service for a work ethic*, dan (e) *reliability*.

Pengambilan data dilaksanakan mulai tanggal 16 Oktober 2024 hingga tanggal 9 November 2024. Selanjutnya, penelitian masuk ke dalam proses analisis data, data yang telah didapatkan melalui kuesioner penelitian dianalisis menggunakan *software* statistika JASP versi 0.19.1 dan SPSS



versi 27. Setelah analisis data didapatkan, penelitian memasuki tahap interpretasi data, setelah hasil interpretasi berhasil didapatkan penelitian memasuki tahap akhir yaitu penulisan hasil laporan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Hasil Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas alat ukur *Binge Watching Addiction Questionnaire* mendapatkan skor *Cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0.858$ , dengan seluruh butir pada alat ukur *Binge Watching Addiction Questionnaire* menghasilkan skor *item-rest correlation* di atas skor 0.3. Kemudian pada uji reliabilitas alat ukur *Brief Self-Control Scale* menghasilkan skor *Cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0.819$ , dengan butir GCD6 dan R7\_r memiliki skor *item-rest correlation* sebesar 0,137 dan 0,056. Berdasarkan hasil skor *item-rest correlation* maka butir GCD6 tidak diikuti sertakan dalam proses pengolahan data, sedangkan butir R7\_r tetap diikuti sertakan dalam proses pengolahan data karena menjadi satu-satunya butir yang mewakili dimensi *reliability*. Selanjutnya, uji reliabilitas alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* mendapatkan skor *Cronbach's alpha* sebesar  $\alpha = 0,589$ , komponen *habitual sleep efficiency* memiliki skor *item-rest correlation* terendah sebesar 0,163. Berdasarkan hasil analisis reliabilitas yang telah diperoleh, alat ukur PSQI mengalami keterbatasan yaitu adanya ketidakconsistenan hasil, memungkinkan hasil skor variabel *sleep quality* pada penelitian ini dengan skor variabel *sleep quality* penelitian yang lainnya dengan variabel yang serupa mengalami perbedaan. Pada komponen *habitual sleep efficiency* tidak dihilangkan dalam proses olah data karena hanya terdapat tujuh komponen pada alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index*, sehingga komponen *habitual sleep efficiency* tetap dipertahankan. Hasil uji reliabilitas alat ukur *Binge Watching Addiction Questionnaire*, *Brief Self-Control Scale*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Binge Watching Addiction Questionnaire*

Variabel	Koefisiens Reliabilitas		Jumlah Butir	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
<i>Binge Watching</i>	0,858	0,858	20	20
<i>Self-Control</i>	0,806	0,819	13	12
<i>Sleep Quality</i>	0,589	0,589	7	7

#### 2. Uji Asumsi

Sebelum masuk tahap uji moderasi peneliti melaksanakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas memanfaatkan *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah diperoleh menunjukkan, variabel *sleep quality* tidak terdistribusi secara normal dengan mendapatkan nilai signifikansi skor  $p = 0,026 < 0,05$ . Sedangkan pada variabel *binge watching* memperoleh nilai signifikansi skor  $p = 0,357 > 0,05$  dan variabel *self-control* mendapatkan nilai signifikansi skor  $p = 0,091 > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji normalitas maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa variabel *binge watching* dan *self-control* terdistribusi secara normal, sedangkan variabel

*sleep quality* tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	<i>p</i>	Keterangan
<i>Binge Watching</i>	0,357	Terdistribusi Normal
<i>Sleep Quality</i>	0,026	Tidak Terdistribusi Normal
<i>Self-Control</i>	0,091	Terdistribusi Normal

Pada tahap uji heteroskedastisitas peneliti menggunakan uji *Glejser* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat gejala heteroskedastisitas pada variabel *binge watching*, *sleep quality*, dan *self-control*. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang telah diperoleh, diketahui skor signifikan pada kedua variabel memiliki skor  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas karena nilai *p* lebih besar dibandingkan 0,05. Informasi mengenai hasil uji heteroskedastisitas variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Penelitian

Variabel	<i>t</i>	<i>p</i>	Kesimpulan
<i>Binge Watching dan Sleep Quality</i>	0,260	0,795	Tidak Mengalami Heteroskedastisitas
<i>Self-Control dan Sleep Quality</i>	-0,198	0,843	Tidak Mengalami Heteroskedastisitas

Pada tahap penelitian berikutnya, uji korelasi dilaksanakan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* karena data dari variabel *sleep quality* tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian korelasi menggunakan *Spearman* menunjukkan adanya hubungan pada ketiga variabel penelitian dengan koefisien korelasi  $> 0,2$  atau lebih besar dari 0,05. Hubungan dengan koefisien korelasi tertinggi menghasilkan skor  $r = -0,329$  dengan nilai koefisien  $p = < 0,001$  terdapat pada hubungan variabel *sleep quality* dengan variabel *self-control*. Berdasarkan skor *r* dan nilai *p* yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif pada *sleep quality* dengan *self-control*, jika *sleep quality* menghasilkan skor yang relatif rendah maka skor yang dihasilkan dari *self-control* akan semakin tinggi menandakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut.

Kemudian, pada hubungan *binge watching* dan *sleep quality* menghasilkan skor  $r = 0,215$  dengan nilai koefisien  $p = < 0,001$ . Berdasarkan hasil yang telah didapatkan maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan positif yang terjadi antara *binge watching* dan *sleep quality*, semakin tinggi skor yang dihasilkan dari *binge watching* maka semakin tinggi juga skor yang dihasilkan dari *sleep quality*, semakin tinggi skor dari PSQI menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk (Buysse et al., 1989). Selanjutnya, hubungan koefisien terendah terdapat pada hubungan *self-control* dan *binge watching* dengan skor  $r = -0,219$  dengan nilai koefisien signifikan  $< 0,001$ . Berdasarkan hasil yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan nilai negatif antara *self-control* dan *binge watching*, semakin tinggi skor dari *self-control* maka akan semakin rendah skor dari *binge watching* begitu juga sebaliknya. Informasi mengenai uji korelasi variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	R	p	Keterangan
<i>Binge Watching</i> dan <i>Sleep Quality</i>	0,215	< 0,001	Korelasi signifikan bersifat positif
<i>Sleep Quality</i> dan <i>Self-Control</i>	-0,329	< 0,001	Korelasi signifikan bersifat negatif
<i>Self-Control</i> dan <i>Binge Watching</i>	-0,219	< 0,001	Korelasi signifikan bersifat negatif

### Uji Moderasi

Berdasarkan hasil uji moderasi yang telah dilaksanakan menggunakan *PROCESS* versi 4.2 di SPSS, pada hubungan variabel *binge watching* dan *sleep quality* dengan *self-control* sebagai variabel moderator menunjukkan nilai koefisiensi moderasi sebesar -0,0028, skor t sebesar -1,5810 dengan skor  $p = 0,114 > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji moderasi yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self-control* tidak dapat memoderasi hubungan *binge watching* dengan *sleep quality* secara signifikan. Informasi mengenai hasil uji moderasi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8 Hasil Uji Moderasi Variabel Penelitian

Variabel	$\beta$	R square	t	p
<i>Binge Watching</i> * <i>Self-Control</i>	-0,0028		-1,581	0,114
<i>Binge Watching</i>	0,157	0,1697	2,424	0,158
<i>Self-control</i>	-0,032		-0,427	0,669

### Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan memiliki tujuan untuk mengetahui peranan *self-control* sebagai moderator pada *binge watching* dengan *sleep quality* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis dengan data yang telah diperoleh maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *self-control* tidak dapat memoderasi hubungan antara *binge watching* dengan *sleep quality* pada mahasiswa. Hal ini memungkinkan untuk dapat terjadi karena adanya faktor seperti relaksasi, regulasi emosi, lingkungan sosial, dan FOMO.

Adanya perubahan makna dari *binge watching* sebagai hiburan, pada individu mahasiswa tujuan dari *binge watching* sebagai bentuk relaksasi (Aytas et al, 2024). Selain itu, Rubenking dan Bracken (2018) menyatakan bahwa terdapat fungsi lain dari *binge watching* sebagai regulasi emosi. Tujuan dan fungsi dari *binge watching* tersebut dapat didukung dengan adanya pengaruh terhadap cara individu bersosialisasi dengan lingkungannya. Melalui pengalaman *binge watching* individu memiliki cerita untuk dibagikan dengan individu lainnya (Starosta et al., 2019).

Lingkungan individu berdampak kepada persepsi terhadap *binge watching* yang lebih dapat diterima oleh diri individu dan mengadopsi *binge watching* tersebut (Panda & Pandey, 2017). Perbincangan mengenai serial TV dilingkungan sosial individu memungkinkan individu untuk mengalami FOMO. *Binge watching* terjadi karena adanya motivasi diri individu untuk mengindari “spoiler” serta mendiskusikan serial TV tersebut di media sosial (Conlin et al., 2016).

Penelitian dengan topik terkait *binge watching*, *sleep quality*, dan *self-control* masih memerlukan penelitian lebih lanjut dengan mengikuti situasi di masa depan, bagi peneliti yang berminat untuk menggunakan topik *binge watching*, *sleep quality*, dan *self-control* terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan seperti: (a) memiliki kriteria partisipan yang berbeda seperti individu berusia dewasa madya atau menengah, individu yang berstatus sebagai karyawan, dan ibu rumah tangga. (b) menggunakan metode penelitian *mix method* atau kualitatif dengan tujuan memahami kondisi psikologis dan pemikiran secara mendalam dari partisipan penelitian. (c) mengganti variabel *self-control* sebagai moderator menjadi prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, dan *enjoyment*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *self-control* tidak dapat memoderasi hubungan antara *binge watching* dengan *sleep quality* pada mahasiswa. Hal ini memungkinkan untuk dapat terjadi karena adanya faktor seperti relaksasi, regulasi emosi, lingkungan sosial, dan FOMO.

Melalui penelitian ini peneliti berharap bahwa mahasiswa dapat membagi skala prioritasnya menjadi primer, sekunder, dan tersier untuk memudahkan penentuan keputusan terhadap kegiatan yang mahasiswa laksanakan. Mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran dirinya terhadap *binge watching* seperti kapan, frekuensi dan mengapa mahasiswa melakukan *binge watching* saat itu, hal ini bertujuan untuk lebih mengetahui keinginan untuk *binge watching* muncul serta cara mengendalikannya.

Saran berikutnya, mahasiswa dapat menghindari untuk *binge watching* di jam larut malam karena dapat mempengaruhi fungsi fisik dan produktivitas pada hari besok. Mengalihkan *binge watching* sebagai sarana relaksasi dengan mencari metode relaksasi lainnya seperti melakukan hobi lainnya seperti berolahraga, memasak, mendaki gunung, serta mengikuti *volunteer* sebuah bakti sosial.

Saran terakhir individu mahasiswa dapat mempersepsikan *binge watching* sebagai “reward” yang dapat dilakukan saat liburan semester berlangsung, sehingga tidak berdampak terhadap kegiatan perkuliahan ketika sedang berlangsung. Saran-saran diberikan karena mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang harus dijalankan untuk menunjang masa depannya setelah lulus dari perkuliahan.

## Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Allah S.W.T telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang telah dilaksanakan. Terima kasih peneliti ucapkan kepada partisipan penelitian yang telah berkontribusi dengan mengisi kuesioner penelitian yang telah diberikan serta kepada seluruh pihak yang melibatkan diri dalam penyusunan penelitian ini.

## REFERENSI

- Adelyn Khou, M., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39–51.
- 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). <https://doi.org/10.3390/nu13103418>
- Argawati, U. (2020). *Ahli Pemerintah: layanan OTT sudah diatur dalam peraturan perundang-undangan*. <https://www.mkri.id/index.php?page=web.Berita&id=16711>

- Asiyah, S. N., & Ramadhani, S. E. N. (2023). Sleep quality among college students: The role of binge-watching and stress. *International Journal of Social Science Humanity & Management Research*, 2(04). <https://doi.org/10.58806/ijsshmr.2023.v2i4n04>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei APJII pengguna internet di Indonesia tembus 215 juta orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 80, Issue 4).
- Aytas, M., & Topatan, I. B. (2024). Determining factors of university students' binge-watching attitudes. *Heliyon*, 10(20).
- Bahcecioglu Turan, G., Gürçan, F., & Özer, Z. (2024). The effects of eye masks and earplugs on sleep quality, anxiety, fear, and vital signs in patients in an intensive care unit: A randomised controlled study. *Journal of Sleep Research*, 33(2). <https://doi.org/10.1111/jsr.14044>
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. In *Journal of Consumer Research* (Vol. 28).
- Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2021). Is watching tv series an adaptive coping strategy during the Covid-19 pandemic? Insights from an Italian community sample. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.599859>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2). [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 7, Issue 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- 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>
- Exelmans, L., & Van Den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R., & Casagrande, M. (2023). To binge watch tv series: How a leisure activity may affect sleep, mood and quality of life. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2395–2405. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S407854>
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Girlani, J. A., Roswiyani, & Satyadi, H. (2022). Correlation between level of stress and risk of eating disorder symptoms in early adult individuals. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.218>

- 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>
- Hastuti, R., & Budiarto, Y. (2021). College student perception to college quality of life: A constructivist grounded theory study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 570*, 641–646. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.101>
- Hatta, R. T. (2023). *Vidio rebut kembali posisi sebagai OTT dengan subscriber terbanyak di Indonesia, kalahkan Netflix*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/tekno/read/5487469/vidio-rebut-kembali-posisi-sebagai-ott-dengan-subscriber-terbanyak-di-indonesia-kalahkan-netflix?page=2>
- Hismayanti, Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). Pengaruh binge watching terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa UM Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 5*(2), 225–234.
- Kline, C. (2013). Sleep quality. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2064–2066). Springer, New York, NY.
- Merrill, K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences, 8*(1). <https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Muslim, A. (2024). Pengguna smartphone RI diprediksi 194 juta. *Investor.ID*.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum, 57*(1). <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Netflix. (2013). *Netflix declares binge watching is the new normal*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/netflix-declares-binge-watching-is-the-new-normal-235713431.html>
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kistic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Novitamala, Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan digital: Prokrastinasi akademik dan penggunaan smartphone pada remaja sma. *Psyche 165 Journal, 17*(2), 87–94.
- 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>
- Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021). The correlation between fear of missing out and subjective well-being among young adulthood. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities: Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 570*, 1431–1436.
- Prasasti, G. D. (2022). *Studi: Konsumsi konten OTT Indonesia tertinggi di Asia Tenggara*. <https://www.liputan6.com/tekno/read/4918271/studi-konsumsi-konten-ott-indonesia-tertinggi-di-asia-tenggara?page=2>
- Rubenking, B., & Bracken, C. C. (2018). Binge-watching: A suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports, 35*(5), 381–391. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525346>
- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep quality: A narrative review on nutrition, stimulants, and physical activity as important factors. *Nutrients, 14*(9). <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- 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>

- Shri, N. M., Vinothkumar, M., & George, A. (2022). Binge watching, sleep quality, and fatigue among emerging adults. *IAHRW International Journal of Social Sciences*, *10*(3), 385–389.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizinczyk, S. (2019). Characteristics of people’s binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, *7*(2), 149–164. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.743870>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of missing out (FoMO) and psychological well-being of late adolescents using social media. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *478*, 463–468.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- Trouleau, W., Ashkan, A., Ding, W., & Eriksson, B. (2016). Just one more: Modeling binge watching behavior. *Proceedings of the ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining, 13-17-August-2016*, 1215–1224. <https://doi.org/10.1145/2939672.2939792>