



Original Article

Hubungan *Binge Watching* dengan *Bedtime Procrastination* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Aurelia Dwy Kartika^{1✉}, Zulian Fikry²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Psikologi

Korespondensi Email: aureliadwy22@gmail.com[✉]

Abstrak:

Penelitian ini mengkaji hubungan antara menonton maraton dan penundaan waktu tidur di kalangan mahasiswa sarjana di Universitas Negeri Padang. Desain korelasi kuantitatif digunakan dengan 272 peserta berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui sampling purposif. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner Skala Keterlibatan Menonton Maraton (BWESQ) dan Skala Penundaan Waktu Tidur (BPS), dianalisis menggunakan korelasi peringkat Spearman. Hasil menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara menonton maraton dan penundaan waktu tidur ($r = 0.433$, $p < 0.001$). Semua tujuh aspek menonton maraton secara signifikan terkait dengan penundaan waktu tidur, dengan emosi positif menunjukkan hubungan terkuat ($r = 0.416$). Meskipun sebagian besar mahasiswa masuk dalam kategori menonton maraton sedang (54,04%), mayoritas menunjukkan penundaan waktu tidur yang tinggi (79,41%), menunjukkan bahwa penundaan waktu tidur bersifat multifaktorial. Temuan ini menyoroti menonton maraton sebagai faktor perilaku yang berkontribusi terhadap penundaan waktu tidur di kalangan mahasiswa universitas.

Kata kunci: Menonton maraton; menunda-nunda waktu tidur; mahasiswa universitas; penundaan tidur; media digital.

Pendahuluan

Perkembangan layanan *video on demand* (VoD) dan *Over the Top* (OTT) seperti Netflix, Vidio, Viu, dan Disney+ Hotstar dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah pola konsumsi media di kalangan mahasiswa secara signifikan (Panolih, 2021; Hatta, 2023). Kemudahan akses terhadap berbagai serial dan film membuat mahasiswa lebih mudah melakukan *binge watching*, yaitu menonton serial TV 2 hingga keseluruhan episode secara berurutan dalam satu waktu (Flayelle et al., 2019). Aktivitas ini umumnya

dilakukan pada malam hari melalui gawai pribadi sebagai hiburan ([Andalusianabila, 2023](#)). Penelitian [Angelina dan Simanjuntak \(2024\)](#) juga menunjukkan bahwa sekitar 75% mahasiswa dapat menonton lebih dari tiga episode dalam satu kali sesi.

Binge watching tidak selalu bersifat maladaptif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini dapat menjadi bentuk hiburan, relaksasi, dan pelarian dari tekanan emosional setelah menjalani hari yang padat ([Rubenking et al., 2018](#); [Zahara, 2020](#)). Namun, ketika dilakukan secara berlebihan dan tanpa kontrol, *binge watching* yang dilakukan secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan terganggunya kinerja akademik ([Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018](#)). [Flayelle et al. \(2019\)](#) menjelaskan bahwa *binge watching* melibatkan tujuh aspek psikologis yang saling berkaitan, yaitu keterlibatan (*engagement*), emosi positif (*positive emotions*), keinginan dan kenikmatan (*desire/savoring*), mempertahankan kesenangan (*pleasure preservation*), menonton berlebihan (*binge watching*), ketergantungan (*dependency*), dan kehilangan kontrol (*loss of control*) dalam mengendalikan durasi menonton yang pada akhirnya dapat memengaruhi waktu tidur individu.

Salah satu konsekuensi perilaku yang relevan dalam konteks ini adalah *bedtime procrastination*. [Kroese et al. \(2014\)](#) mendefinisikan *bedtime procrastination* sebagai kegagalan untuk tidur pada waktu yang diinginkan tanpa adanya keadaan eksternal yang menghalangi. Perilaku ini terdiri dari tiga aspek utama: penundaan (*delay*), tidak adanya alasan kuat untuk menunda (*lack of valid reason to delay*), serta kesadaran bahwa tidur larut akan membawa dampak negatif keesokan harinya (*foreseeably being worse off*) ([Kroese et al., 2016](#)). Dampaknya sangat merugikan, mulai dari gangguan konsentrasi dan memori, risiko obesitas, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta kelelahan di siang hari ([Kroese et al., 2014](#)).

Tingginya *bedtime procrastination* pada mahasiswa berkaitan erat dengan karakteristik masa transisi menuju dewasa, di mana kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu tidur tanpa jadwal terstruktur dan pengawasan orang tua justru sering berdampak negatif pada pola tidur ([Foulkes et al., 2019](#)). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya perencanaan waktu tidur yang membuat mahasiswa lebih mudah menunda tidur meskipun menyadari pentingnya istirahat ([Pu et al., 2025](#)). Fenomena ini terbukti nyata di Indonesia, di mana [Khou et al. \(2024\)](#) menemukan bahwa 59,5% mahasiswa aktif berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi.

Survei awal yang dilakukan pada 61 mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP) menunjukkan indikasi kuat fenomena ini. Seluruh responden terbukti mengalami *bedtime procrastination*, dengan penundaan tidur 1–5 jam dari waktu yang direncanakan tanpa alasan mendesak. Sebanyak 52 responden (85,2%) mengakui bahwa aktivitas menonton serial melalui *platform streaming* berkontribusi terhadap penundaan tersebut. Ditinjau per aspek *binge watching*, pada aspek menonton berlebihan sebanyak 23 responden melaporkan menonton 6–10 episode dalam semalam; pada aspek kehilangan kendali sebanyak 29 responden mengaku sulit berhenti menonton meskipun menyadari dampak negatifnya; dan pada aspek ketergantungan sebanyak 25 responden merasa kepiikiran atau penasaran ketika tidak menonton. Dampak yang dilaporkan meliputi pola tidur tidak teratur, penurunan produktivitas akademik, serta keluhan fisik dan emosi yang kurang stabil keesokan harinya.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara *binge watching* dengan *bedtime procrastination*. [Pandey \(2023\)](#) menemukan hubungan positif yang signifikan antara keduanya pada dewasa muda di India, dan temuan serupa diperoleh oleh [Sharma](#)

[et al. \(2024\)](#). Di Indonesia, [Rahmadina et al. \(2024\)](#) menemukan pengaruh positif *binge watching* terhadap *bedtime procrastination* pada kelompok *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek. Namun, [Jain \(2022\)](#) tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut pada populasi dewasa muda di India. Inkonsistensi temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination* masih perlu diteliti lebih lanjut pada konteks dan populasi yang berbeda.

Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *binge watching* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa di wilayah Sumatera Barat, khususnya mahasiswa Universitas Negeri Padang. Padahal, kombinasi kedua perilaku ini berpotensi menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta performa akademik mahasiswa dalam jangka panjang. Berdasarkan kesenjangan dan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *binge watching* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, sekaligus memberikan kontribusi empiris sebagai dasar pengembangan intervensi terkait manajemen waktu menonton dan kebiasaan tidur yang lebih sehat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara sistematis dan analisis statistik yang objektif, sementara desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah serta kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan pada subjek penelitian ([Sugiyono, 2023](#)).

Penelitian ini melibatkan dua variabel. Variabel bebas adalah *binge watching*, yaitu perilaku menonton serial TV dua atau lebih episode secara berurutan dalam satu waktu, yang diukur berdasarkan tujuh aspek: keterlibatan, emosi positif, keinginan atau kenikmatan, mempertahankan kenikmatan, menonton berlebihan, ketergantungan, dan kehilangan kendali ([Flayelle et al., 2019](#)). Variabel terikat adalah *bedtime procrastination*, yaitu kegagalan individu untuk tidur pada waktu yang telah direncanakan tanpa alasan mendesak, yang diukur berdasarkan tiga aspek: penundaan, tidak memiliki alasan kuat untuk menunda, dan konsekuensi yang sudah terprediksi ([Kroese et al., 2014](#); [Kroese et al., 2016](#)).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif program Sarjana (S1) Universitas Negeri Padang. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: mahasiswa aktif S1 UNP berusia 18–25 tahun, menonton tayangan serial minimal dua episode dalam sekali menonton, tidak memiliki diagnosis gangguan tidur, tidak bekerja dengan sistem *shift* malam, dan tidak sedang merawat bayi. Ukuran sampel ditetapkan menggunakan *G*Power* versi 3.1.9.7 melalui analisis korelasi bivariat (*two-tailed*) dengan *effect size* $r = 0,275$ merujuk pada [Sharma et al. \(2024\)](#), taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dan *power* = 0,95, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal 166 responden ([Kang, 2021](#)). Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 272 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial. Sebelum pengisian, seluruh responden diberikan *informed consent*. Instrumen terdiri dari dua skala psikologi. Pertama, *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) oleh [Kroese et al. \(2014\)](#) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia

oleh peneliti sebanyak 9 item dengan skala Likert lima poin (1 = tidak pernah hingga 5 = selalu), melalui enam tahapan adaptasi lintas budaya ([Beaton et al., 2000](#)). Kedua, *Binge Watching Engagement Scale Questionnaire* (BWESQ) yang dikembangkan oleh [Flayelle et al. \(2019\)](#) dan diadaptasi oleh [Utami dan Arfensia \(2024\)](#) sebanyak 40 item dengan skala Likert empat poin (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju).

Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelum digunakan dalam penelitian. Validitas isi BPS diuji melalui *expert judgement* oleh tiga dosen ahli menggunakan indeks Aiken's V, dengan seluruh butir memperoleh nilai $\geq 0,30$ sehingga dinyatakan valid (Azwar, 2012). Validitas konstruk BWESQ diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan seluruh indeks *goodness of fit* memenuhi kriteria yang disarankan (West et al., 2012). Validitas internal kedua instrumen diuji menggunakan korelasi *item-total Pearson Product Moment* dengan seluruh item memperoleh koefisien di atas r tabel 0,1381 ($p < 0,05$). Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai 0,827 untuk BWESQ dan 0,738 untuk BPS, sehingga keduanya dinyatakan reliabel ([Ghozali, 2018](#)).

Analisis data diawali dengan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* ([Sugiyono, 2023](#)). Apabila data tidak berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan teknik nonparametrik. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *binge watching* dengan *bedtime procrastination*, dengan kriteria signifikansi $p < 0,05$ ([Sugiyono, 2023](#)).

Hasil Penelitian

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 272 mahasiswa aktif S1 Universitas Negeri Padang yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas responden berusia 21–22 tahun (61%) dan didominasi perempuan (68,8%). Data ini memberikan gambaran karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode survei daring dengan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *Binge Watching Engagement Scale* dan *Bedtime Procrastination Scale*. Sebelum mengisi kuesioner, responden terlebih dahulu diminta membaca serta menyetujui *informed consent* dan memastikan bahwa mereka memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner didistribusikan melalui *Google Form* kepada mahasiswa aktif program Sarjana (S1) Universitas Negeri Padang melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram pada periode 27 Januari hingga 15 Februari 2026. Data yang terkumpul kemudian diseleksi sehingga hanya responden yang memenuhi kriteria inklusi yang dianalisis. Selanjutnya, data diolah menggunakan SPSS versi 30 melalui analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan korelasi.

C. Deskripsi dan Kategorisasi Variabel Penelitian

1. Deskripsi Skor Empirik dan Hipotetik

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Nilai Hipotetik				Nilai Empirik			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD

<i>Binge Watching</i>	40	160	100	20	86	128	116.03	5.23
<i>Bedtime Procrastination</i>	9	45	27	6	15	42	35.61	3.91

Berdasarkan data tersebut, rata-rata empirik variabel *binge watching* (116,03) lebih tinggi daripada rata-rata hipotetiknya (100), yang menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan *binge watching* pada kategori sedang. Sementara itu, rata-rata empirik *bedtime procrastination* (35,61) juga lebih tinggi daripada rata-rata hipotetiknya (27), sehingga mengindikasikan bahwa tingkat *bedtime procrastination* pada subjek tergolong tinggi.

2. Kategorisasi *Binge Watching*

Tabel 2. Kategorisasi *Binge Watching* (N=272)

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Binge Watching</i>	Tinggi	$X > 120$	53	19,48%
	Sedang	$80 \leq X \leq 120$	147	54,04%
	Rendah	$X < 80$	72	26,47%
Total			272	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa menjelaskan bahwa pada variabel *binge watching*, sebanyak 147 mahasiswa berada pada kategori sedang (54,04%), sebanyak 72 mahasiswa berada pada kategori rendah (26,47%), dan sebanyak 53 mahasiswa berada pada kategori tinggi (19,48%).

3. Kategorisasi *Bedtime Procrastination*

Tabel 3. Kategorisasi *Bedtime Procrastination* (N=272)

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Bedtime Procrastination</i>	Tinggi	$X > 33$	216	79,41%
	Sedang	$21 \leq X \leq 33$	35	12,87%
	Rendah	$X < 21$	21	7,72%
Total			272	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebanyak 216 mahasiswa berada pada kategori tinggi (79,41%), sebanyak 35 mahasiswa berada pada kategori sedang (12,87%), dan sebanyak 21 mahasiswa berada pada kategori rendah (7,72%).

4. Uji Asumsi dan Hipotesis

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi untuk memastikan kesesuaian analisis. Hasil uji normalitas residual menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis korelasi menggunakan *Rank Spearman*. Selanjutnya, uji linearitas

mengonfirmasi hubungan antarvariabel bersifat linear (*Deviation from Linearity* = 0,647; $p > 0,05$). Hasil analisis korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r_s = 0,433$ dengan $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination*.

5. Korelasi Aspek *Binge Watching* dengan *Bedtime Procrastination*

Tabel 4. Korelasi Aspek *Binge Watching*

No	Aspek <i>Binge Watching</i>	r_s	p	Keterangan
1.	<i>Engagement</i>	0,317	<0,001	Signifikan
2.	<i>Positive Emotions</i>	0,416	<0,001	Signifikan
3.	<i>Desire/Savoring</i>	0,320	<0,001	Signifikan
4.	<i>Pleasure Preservation</i>	0,328	<0,001	Signifikan
5.	<i>Binge Watching</i>	0,339	<0,001	Signifikan
6.	<i>Dependency</i>	0,367	<0,001	Signifikan
7.	<i>Loss of Control</i>	0,382	<0,001	Signifikan

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman*, seluruh aspek *binge watching* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *bedtime procrastination* ($p < 0,001$). Aspek dengan korelasi tertinggi adalah *positive emotions* ($r_s = 0,416$), diikuti *loss of control* ($r_s = 0,382$), *dependency* ($r_s = 0,367$), *binge watching* ($r_s = 0,339$), *pleasure preservation* ($r_s = 0,328$), *desire/savoring* ($r_s = 0,320$), dan *engagement* ($r_s = 0,317$).

Pembahasan

A. Hubungan *Binge Watching* dan *Bedtime Procrastination*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *binge watching* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP). Hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,433$ dengan $p < 0,001$. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *binge watching*, maka semakin tinggi pula kecenderungan *bedtime procrastination*.

Dalam konteks mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP), perilaku *binge watching* pada malam hari berpotensi memicu munculnya *bedtime procrastination*. Setelah menyelesaikan aktivitas akademik di siang hari, mahasiswa sering memanfaatkan malam hari sebagai waktu luang untuk menonton serial secara berkelanjutan melalui *platform* digital. Aktivitas ini dapat mengisi jeda antara niat untuk tidur dan waktu tidur yang sebenarnya sehingga waktu tidur menjadi tertunda. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Pu et al. \(2025\)](#) yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering menyimpang dari rencana waktu tidur dengan rata-rata deviasi sekitar 46 menit akibat aktivitas hiburan digital.

Secara psikologis, *binge watching* memiliki karakteristik yang membuat perilaku ini sulit dihentikan. [Flayelle et al. \(2019\)](#) menjelaskan bahwa keterlibatan emosional dalam cerita, pengalaman emosi positif selama menonton, serta dorongan untuk melanjutkan episode berikutnya dapat membuat individu menonton secara berurutan tanpa jeda. [Patrick \(2021\)](#) menambahkan bahwa keberadaan *cliffhanger* pada akhir episode seringkali menimbulkan rasa penasaran yang kuat sehingga individu terdorong untuk terus menonton. Selain itu, pada penghujung hari individu

sering mengalami *ego depletion* atau kelelahan sumber daya kognitif yang membuat kemampuan pengendalian diri menurun, sehingga aktivitas hiburan seperti menonton terasa lebih menarik dibandingkan pergi tidur ([Ling et al., 2024](#)).

Selain faktor psikologis, faktor fisiologis juga turut memengaruhi terjadinya *bedtime procrastination*. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menekan produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun sehingga individu menjadi lebih terjaga pada malam hari ([Chung & Suh, 2020](#)). Kondisi ini memperpanjang keterjagaan dan meningkatkan kemungkinan individu menunda waktu tidur.

Sejalan dengan itu, temuan penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan hubungan positif antara *binge watching* dan *bedtime procrastination*. [Pandey \(2023\)](#) menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination* pada kelompok dewasa muda di India. Dalam penjelasannya, Pandey merujuk pada [Exelmans dan Van \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa kegagalan individu dalam mengatur kebiasaan menonton dapat menghambat terbentuknya waktu tidur yang konsisten.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh [Sharma et al. \(2024\)](#) yang menemukan korelasi positif signifikan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination* pada dewasa muda di India. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas *binge watching* melibatkan tingkat keterlibatan emosional dan kognitif yang tinggi sehingga individu sering kali kehilangan kesadaran terhadap waktu (*lose track of time*). Hal ini terjadi karena perhatian individu terus terpaku pada alur cerita yang berkelanjutan, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk menunda waktu tidur demi memperoleh gratifikasi instan dari episode berikutnya ([Rubenking & Bracken, 2021](#)).

Selain itu, [Rahmadina et al. \(2024\)](#) pada kelompok emerging adulthood di wilayah Jabodetabek juga menemukan pengaruh positif yang signifikan antara *binge watching* dan *bedtime procrastination*. Karakteristik responden penelitian ini yang didominasi oleh perempuan sebesar 68,8% juga sejalan dengan temuan [Rahmadina et al. \(2024\)](#), menjelaskan bahwa perempuan cenderung melakukan *binge watching* dengan durasi yang lebih panjang dibandingkan laki-laki ([Merrill & Rubenking, 2019](#)).

Berdasarkan hasil kategorisasi dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *binge watching* sedang (54,04%), namun mayoritas responden berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi (79,41%). Hal ini menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* merupakan perilaku yang bersifat multifaktorial, di mana berbagai faktor psikologis dan perilaku dapat berperan secara simultan ([Hong et al., 2024](#)). Dengan demikian, meskipun intensitas *binge watching* berada pada kategori sedang, perilaku tersebut tetap dapat berkontribusi terhadap kecenderungan penundaan waktu tidur, terutama apabila dilakukan secara rutin pada malam hari.

B. Analisis Berdasarkan Demografi

Secara demografis, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 21–22 tahun (61%). Penelitian [Aytas dan Topatan \(2024\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 18–23 tahun lebih sering melakukan *binge watching* dibandingkan individu berusia 24 tahun ke atas. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab akademik serta kemampuan manajemen waktu yang lebih

baik seiring bertambahnya usia ([Paulus & Aziz, 2023](#)).

Berdasarkan gender, responden didominasi oleh perempuan sebesar 68,8%. Penelitian [Merrill dan Rubenking \(2019\)](#) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kecenderungan *binge watching* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini berkaitan dengan preferensi konsumsi media, di mana perempuan lebih sering mengonsumsi konten hiburan seperti serial dan film, sedangkan laki-laki lebih banyak mengakses konten informasional ([Kontolatou, 2025](#)).

C. Analisis Aspek *Binge Watching*

Aspek *positive emotions* memiliki korelasi tertinggi dengan *bedtime procrastination* ($r_s = 0,416$), menunjukkan bahwa pengalaman emosi positif saat menonton lebih berkaitan dengan kecenderungan menunda waktu tidur dibandingkan aspek lainnya. Pada penelitian ini responden didominasi oleh perempuan (68,8%), yang diketahui lebih sering menonton serial untuk memperoleh emosi positif dan mengatasi kesepian ([Spataro et al., 2024](#)). Temuan ini sejalan dengan penelitian [Lades et al. \(2022\)](#) yang menjelaskan bahwa *binge watching* sering dianggap sebagai *guilty pleasure* yang memberikan kesenangan sementara namun dapat mengganggu tujuan jangka panjang seperti menjaga pola tidur. Selain itu, emosi positif dari aktivitas menonton cenderung lebih stabil pada individu dengan frekuensi menonton rendah, sedangkan individu yang menonton berlebihan membutuhkan intensitas lebih tinggi untuk memperoleh kepuasan yang sama ([Anozie, 2020](#)), sehingga mendorong mereka terus menonton dan menunda waktu tidur.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *binge watching* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *binge watching*, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menunda waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas menonton secara berlebihan dapat berkontribusi terhadap perilaku menunda tidur pada mahasiswa.

Seluruh aspek dalam *binge watching* memiliki keterkaitan dengan *bedtime procrastination*, dengan aspek emosi positif sebagai dimensi yang paling dominan berhubungan dengan perilaku tersebut. Selain itu, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *bedtime procrastination* yang tinggi, sedangkan tingkat *binge watching* umumnya berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa *bedtime procrastination* pada mahasiswa bersifat multifaktorial, dan *binge watching* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku tersebut.

Saran

Mahasiswa diharapkan dapat lebih menyadari dan mengelola kebiasaan menonton di malam hari agar tidak mengganggu waktu tidur. Pengaturan durasi menonton serta pembatasan penggunaan perangkat sebelum waktu tidur dapat menjadi langkah sederhana untuk membantu mengurangi kecenderungan menunda tidur.

Institusi dan praktisi psikologi diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan pengelolaan aktivitas digital pada mahasiswa. Program yang berfokus pada kebiasaan tidur sehat dapat menjadi bagian dari upaya

promotif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *bedtime procrastination* serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku tersebut pada mahasiswa di berbagai konteks perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Andalusianabila. (2023, Desember 23). *Maraknya perilaku binge-watching di kalangan mahasiswa*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/andalusianabila/6585d72912d50f7e2a799702/maraknya-perilaku-binge-watching-di-kalangan-mahasiswa>
- Angelina, C. S., & Simanjuntak, E. (2024). Keterlibatan pada Binge Watching dan Social Media Engagement pada Mahasiswa. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 236-247.
- Anozie, V. (2020). Effects of emotion on binge-watching. *Modern Psychological Studies*, 25(1), 9.
- Aytas, M., & Topatan, I. B. (2024). Determining factors of university students' binge-watching attitudes. *Heliyon*, 10(20).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures: Spine, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Chung, S. J., An, H., & Suh, S. (2020). What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep*, 43(4), zsz267.
- Dandamudi, V. A., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: Why are college students glued to their screens. *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), 41-52.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). “Glued to the Tube”: the interplay between selfcontrol, evening television viewing, and bedtime procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594-616
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the "Watching TV Series Motives" and "Binge-watching Engagement and Symptoms" questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36.
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). A bad night's sleep on campus: An interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.01.003>
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- 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-ottdengan-subscriber-terbanyak-di-indonesia-kalahkan-netflix?page=2>
- Hong, L., Xu, H., Zheng, J., Lin, X., Wang, L., Zhao, C., ... & Zhang, G. (2024). Latent profiles and transitions of bedtime procrastination among chinese college students: the predictive roles of anxiety, depression, problematic smartphone use and self-control. *Nature and Science of Sleep*, 801-811.
- Jain, R. (2022). A study on binge watching, bed procrastination, fear of missing out among young adults. *International Journal of Research and Analytical Reviews*,

9(2), 1–13.

- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G* Power software. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18.
- Khou, M. A., Sahrani, R., & Marella, B. (2024). Gambaran revenge bedtime procrastination pada mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(1), 39-51.
- Kontolatou, A. M. (2025). *Gender differences in audience engagement and interpretation of global media content*. *Journalism and Media*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6020091>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 89333.
- Kroese, F. M., Nauts, S., Kamphorst, B. A., Anderson, J. H., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: a behavioral perspective on sleep insufficiency. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 93-119). Academic Press.
- Lades, L. K., Barbett, L., Daly, M., & Dombrowski, S. U. (2022). Self-control, goal interference, and the binge-watching experience: An event reconstruction study. *Computers in human behavior reports*, 7, 100220.
- Merrill Jr, K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1), 10.
- Pandey, G. (2023). Binge-impinge-a study on online binge-watching, bedtime procrastination & self-control among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1).
- Panolih, K. P. (2021, April 8). *Binge watching: Tenggelam dalam arus film digital*. Kompas Riset. <https://www.kompas.id/artikel/binge-watching-tenggelam-dalam-arus-film-digital>
- Patrick, M. D. (2021). *Reasons and Rationalizations for Bedtime Procrastination in University Students* (Master's thesis, University of Maryland, College Park).
- Paulus, A. M., & Aziz, A. (2023). Binge Watching, Compensatory Health Beliefs and Academic Procrastination among University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 33(1).
- Pu, Z., Ng, A. S., Suh, S., Chee, M. W., & Massar, S. A. (2025). Failing to plan: Bedtime planning, bedtime procrastination, and objective sleep in university students. *Sleep Medicine*, 106556.
- Rahmadina, F. S., Rahmawati, S., & Roebianto, A. (2024). The Influence of Binge-Watching on Bedtime Procrastination in Emerging Adulthood in Jabodetabek. In *International Conference on Islamic Education and Islamic Business (ICoBEI)* (Vol. 1, No. 1, pp. 296-306).
- Rubenking, B., & Bracken, C. C. (2021). Binge watching and serial viewing: Comparing new media viewing habits in 2015 and 2020. *Addictive behaviors reports*, 14, 100356.
- Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69–85. https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1
- Sharma, M., Meghasri, V., Musthafa, M. T., Sharlet, M., & Stephen, S. S. (2024). Impact of Binge-Watching, Bedtime Procrastination, and Social Media Use on Imposter Phenomenon Among Young Adults. In *Finance and Law in the Metaverse World: Regulation and Financial Innovation in the Virtual World* (pp. 599-

- 608). Cham: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-67547-8_51
- Spataro, P., Messina, I., Maniglio, R., & Mannocci, A. (2024). Relations between binge-watching, emotion regulation, and depression in young adults. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 31(2), 145–157. <https://doi.org/10.4473/TPM31.2.1>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-5). Alfabeta.
- Utami, G., & Arfensia, D. S. (2024). Adaptasi Binge-Watching Engagement Scale Questionnaire (BWESQ) Dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(2), 94-110.
- West, S. G., Taylor, A. B., & Wu, W. (2012). Model fit and model selection in structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Structural Equation Modeling* (pp. 209-231). Guilford Press.
- Zahara, E. N. (2020). Binge watching: cara baru menonton televisi sebagai dampak konvergensi media. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(2), 237-248.