

Abstrak

Kemudahan akses layanan *Video on Demand* (VoD) memungkinkan individu menikmati berbagai serial televisi secara fleksibel dan turut mendorong perilaku *binge-watching* pada mahasiswa. Apabila dilakukan secara berlebihan, perilaku tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, pola tidur, dan kegiatan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* (FoMO) dan kontrol diri terhadap *binge-watching* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung pengguna layanan VoD. Penelitian dilakukan terhadap 310 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan adalah *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs), *Brief Self-Control Scale* (BSCS), dan *Binge Watching Engagement Symptoms Questionnaire* (BWESQ). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap *binge-watching*, sedangkan kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan. Secara simultan, FoMO dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *binge-watching*.

Kata Kunci : *binge-watching, fear of missing out, kontrol diri, mahasiswa*