

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, masyarakat kini semakin mudah mengakses berbagai informasi dan hiburan melalui internet. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025 mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai angka 80,66%, meningkat 1,16% dibandingkan periode sebelumnya. Dalam kategori konten hiburan, jenis konten yang banyak diakses masyarakat diantaranya adalah video pendek *online* (30,16%), diikuti oleh media sosial (28,67%), serta video panjang *online*/TV internet (17,61%). Adapun musik *online* (14,34%), *game online streaming* (6,75%), dan radio *online* (1,07%) tercatat dengan tingkat akses yang lebih rendah. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa konsumsi *video online* termasuk dalam tiga besar jenis konten yang paling banyak di akses masyarakat Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025).

Sejalan dengan hal tersebut, salah satu perkembangan dalam pemanfaatan internet adalah meningkatnya akses masyarakat terhadap *video online*. Berdasarkan survei pada tahun 2025 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), ditemukan sebanyak 49,89% masyarakat mengakses video *online* melalui layanan *streaming*, persentase ini lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat yang menonton siaran televisi konvensional (non-internet), yaitu sebesar 22,25%. Tingginya minat masyarakat dalam mengakses konten *video online* didukung oleh berkembangnya layanan digital *Video on Demand* atau dikenal juga dengan sebutan VoD (Z. Wingralek dkk., 2022). *Video on Demand* merupakan suatu layanan yang didalamnya terdapat berbagai jenis konten video, mulai dari layanan TV, film, serial, hingga tayangan lainnya dengan beragam genre. Konten tersebut dapat diakses menggunakan internet

melalui berbagai perangkat, seperti smart TV, komputer, laptop, tablet, maupun smartphone. Beberapa platform VoD yang populer antara lain Netflix, Disney+, Vidio, Viu, Bstation, WeTV, iQIYI, dan lain sebagainya (Anjani & Sujarwo, 2024).

Kehadiran layanan *Video on Demand* telah mengubah kebiasaan masyarakat dalam menonton. Tanda “Bersambung...” di akhir episode pun tidak lagi menjadi kendala, karena penonton dapat langsung melanjutkan ke episode berikutnya (Fauzi & Hudaya, 2024). Seluruh musim (*season*) suatu serial umumnya dirilis secara sekaligus, sehingga penonton tidak perlu menunggu satu minggu untuk menyaksikan episode berikutnya seperti pada pola siaran televisi tradisional. Dengan berlangganan VoD, penonton kini dapat memilih konten sesuai preferensi serta dapat mengakses ribuan film dan serial kapan pun dan di mana saja, tanpa iklan dan tanpa adanya batasan jumlah episode yang dapat ditonton dalam satu waktu, sehingga memungkinkan individu menonton selama berjam-jam tanpa henti (Starosta & Izydorczyk, 2020).

Kondisi tersebut mendorong munculnya fenomena *binge-watching*, yaitu perilaku menyaksikan beberapa episode serial televisi atau film dalam sekali duduk (Alfonsi dkk., 2022). Fenomena ini semakin populer, seiring semakin mudahnya akses internet dan bertambahnya layanan VoD yang menghadirkan berbagai pilihan tayangan. Popularitas *binge-watching* meningkat pesat antara tahun 2011 hingga 2015, dan sejak saat itu telah menjadi cara umum dalam menikmati serial televisi (Starosta & Izydorczyk, 2020).

Meskipun istilah *binge-watching* memang tergolong baru, kebiasaan menonton secara maraton sebenarnya telah ada sejak awal 1990-an, ketika masyarakat mulai memiliki akses terhadap serial televisi dalam format VHS dan DVD. Kini, dengan hadirnya layanan VoD, aktivitas menonton menjadi semakin fleksibel karena tidak lagi bergantung pada jadwal siaran televisi, sehingga penonton dapat memilih dan menonton beberapa episode sekaligus kapan saja

dan di mana pun mereka mau (Utami & Arfensia, 2024). *Binge-watching* berbeda dibandingkan perilaku menonton televisi pada umumnya. Perbedaan tersebut tampak pada intensitas seseorang dalam mengakses tayangan serta kecenderungan untuk menonton seluruh episode dalam kurun waktu tertentu, baik secara sengaja maupun tidak. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain daya tarik konten, kemudahan akses *platform streaming*, serta alokasi waktu yang dimiliki (Rubenking & Bracken, 2018).

Secara global, perkembangan layanan *Video on Demand* menunjukkan aktivitas menonton tidak lagi terbatas pada media televisi konvensional. Di Indonesia, hasil survei IDN Reseach Institute (2024) menunjukkan bahwa 65% dari Generasi Z yang saat ini berusia 12-28 memilih untuk menonton film dan serial melalui *platform streaming*. Tingginya penggunaan layanan *streaming* juga terlihat dalam hasil survei Jakpat yang dilakukan pada semester kedua tahun 2024. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 84% partisipan menggunakan platform seperti Netflix, Vidio, dan Disney+ Hotstar, untuk menonton film, 72% untuk menonton serial, serta 47% untuk menonton kartun atau anime (Jakpat, 2025). Sementara itu, hasil survei yang dilakukan oleh Prabowo (2021) pada pengguna Netflix di Indonesia menunjukkan kelompok usia 21-25 tahun, yang mayoritas adalah mahasiswa, merupakan kelompok yang lebih sering menonton Netflix di Indonesia (Pratistha & Qodariah, 2023).

Secara umum, mahasiswa merujuk pada individu yang terdaftar dan tengah mengembangkan pendidikan di perguruan tinggi, mencakup akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Kelompok ini biasanya berusia 18-25 tahun yang termasuk dalam fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal (Hulukati & Djibrin, 2018). Pada fase ini seseorang mulai memiliki kebebasan yang lebih besar dari peran sosial dan tuntutan normatif dibandingkan tahap sebelumnya, sementara di sisi lain ia belum sepenuhnya menjalani tanggung

jawab tetap sebagaimana layaknya orang dewasa, kondisi tersebut memberikan ruang yang lebih luas bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam kehidupannya, terutama dalam hubungan, pekerjaan, dan pandangan hidup (Arnett, 2000).

Menurut Lubis (2025) mahasiswa merupakan kelompok yang dinilai rentan terhadap perilaku *binge-watching*, disebabkan oleh fleksibilitas waktu dan tekanan akademik yang relatif tinggi. Sebagian besar waktu mahasiswa digunakan untuk memenuhi berbagai kewajiban akademik, seperti menghadiri perkuliahan dan menyelesaikan tugas. Namun, mahasiswa juga diketahui menghabiskan rata-rata 40 jam per minggu untuk aktivitas sosial dan hiburan. Di tengah perkembangan teknologi, menonton film dan serial melalui *platform streaming* menjadi salah satu hiburan yang dilakukan sehari-hari (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018). Kemudahan akses terhadap *platform streaming* turut mendukung munculnya perilaku *binge-watching* pada mahasiswa. Mahasiswa dapat mengakses tayangan melalui berbagai perangkat di mana dan kapan saja. Selain itu, strategi pemasaran *platform streaming*, seperti rekomendasi tayangan, *rating* tinggi, dan promosi langganan gratis, dapat mendorong mahasiswa untuk terus menonton dalam durasi yang panjang (Panda & Pandey, 2017).

Pada mahasiswa *binge-watching* umumnya dilakukan sebagai sarana relaksasi dan pelarian dari tekanan akademik. Beban studi yang cukup besar dapat menimbulkan stres dan kebosanan sehingga menonton dijadikan sebagai hiburan untuk sementara melepaskan diri dari kewajiban akademik. Selain itu, perilaku *binge-watching* juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Mahasiswa sering kali menonton untuk berbagi pengalaman dengan teman, mengikuti topik yang sedang populer, mempererat hubungan sosial, serta agar dapat diterima dalam lingkungannya (Zein dkk., 2025). Kondisi mahasiswa yang belum memiliki jadwal kerja reguler maupun tanggung jawab keluarga juga membuat mereka lebih leluasa menghabiskan waktu menonton

secara berturut-turut (Muin & Anggraeny, 2022). Selaras dengan hal itu, berita dari Kompas.com melalui wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa menyebutkan bahwa mahasiswa sering menghabiskan waktu berjam-jam menonton serial sebagai cara melepas penat, mengisi waktu luang di tengah kesibukan kuliah, atau bahkan mengurangi kesepian ketika tinggal jauh dari keluarga. Bahkan, beberapa dari mereka menyadari bahwa aktivitas ini menjadi kebiasaan yang memengaruhi pola tidur dan produktivitas harian mereka (Faiq, 2024).

Peneliti telah melakukan studi awal terhadap 60 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dari 9 fakultas, diketahui bahwa sebanyak 76,7% partisipan mengaku sering menonton lebih dari satu episode serial dalam satu kali duduk. Durasi menonton yang paling sering dilaporkan berkisar antara satu sampai empat jam, bahkan beberapa partisipan mengaku dapat menonton lebih lama dari itu dalam satu kali duduk.

Berdasarkan hasil pertanyaan terbuka yang diajukan kepada partisipan, ditemukan beberapa faktor yang mendorong mahasiswa melakukan *binge-watching*, di antaranya rasa penasaran terhadap kelanjutan cerita, memiliki waktu luang, merasa bosan, mengalami stres, serta mencari hiburan. Tidak hanya itu, kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) juga cukup banyak ditemukan pada partisipan. Hal tersebut ditandai dengan adanya dorongan untuk menonton serial atau film yang sedang ramai dibahas, viral di media sosial, maupun untuk menghindari spoiler yang bermunculan di berbagai *platform*. Fenomena tersebut tergambarkan dari jawaban partisipan berikut:

“Waktu yang luang, tidak ada pekerjaan yang dilakukan, FoMO series/film baru”

“FoMO karena orang-orang banyak yang bahas film tersebut, melihat review positif orang-orang terhadap film tersebut”

“Ketika film tersebut menarik dan hype pada saat itu”

“Dari TikTok, teman, sama beranda Netflix. Biasanya tertarik karena lagi viral, banyak yang bahas, atau premis ceritanya relate”

“Tertarik dengan review orang lain”

Selain itu, hasil studi awal juga menunjukkan adanya kesulitan mahasiswa dalam mengontrol perilaku menonton. Sebanyak 66% partisipan mengaku tetap melanjutkan menonton meskipun awalnya hanya berniat menonton sebentar. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam mengatur durasi dan intensitas menonton karena kontrol diri yang rendah, sehingga partisipan cenderung terus menonton untuk mengetahui kelanjutan cerita dari serial atau film yang ditonton. Berdasarkan hasil studi awal tersebut, dapat terlihat adanya indikasi perilaku *binge-watching* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berkaitan dengan kecenderungan FoMO dan kontrol diri.

Menurut Sussman & Moran (2013) kegiatan menonton lebih dari 2 episode pada acara yang sama secara berturut-turut dalam satu waktu hingga muncul rasa ingin menambah 1 episode lagi dan lagi, diindikasikan sebagai *binge-watching*. Lalu, Panda & Pandey (2017) mengusulkan bahwa *binge-watching* dapat diartikan sebagai menonton minimal 2-3 episode dari serial yang sama, atau setidaknya satu jam dari serial yang sama dalam satu kali sesi menonton. Sebagai contoh, menonton setidaknya tiga episode serial “The Big Bang Theory” secara berurutan dalam satu sesi dapat dikategorikan sebagai *binge-watching* karena episodenya berdurasi rata-rata 22 menit. Sementara itu, menonton setidaknya dua episode “Orange Is the New Black” dalam satu sesi juga dianggap *binge-watching* karena setiap episodenya berdurasi rata-rata 50-55 menit.

Pada mahasiswa, perilaku *binge-watching* dapat meningkatkan risiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur seperti insomnia, menurunkan konsentrasi dan fungsi kognitif, kelelahan, dan rendahnya kepuasan hidup. Pada aspek akademik, *binge-watching* dapat

mengganggu prestasi belajar, meningkatkan prokrastinasi, serta mengurangi waktu belajar dan membaca (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018).

Dari hasil literatur review terdapat berbagai faktor yang dapat berpengaruh terhadap *binge-watching*, khususnya pada kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Z. J. Wingralk dkk. (2024) salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *binge-watching* adalah kesepian. Fernanda dan Sahrani (2025) menemukan bahwa kesepian berhubungan positif dengan *binge-watching* pada dewasa awal, dimana ketika individu dewasa awal mengalami kesepian mereka cenderung meningkatkan aktivitas *binge-watching* sebagai salah satu bentuk *coping* terhadap perasaan kesepian. Sejalan dengan itu, Gabbiadini dkk. (2021) menyampaikan bahwa semakin seseorang merasakan kesepian, semakin besar kecenderungannya melakukan *binge-watching* sebagai strategi *coping*. Namun, hal tersebut justru dapat membuat perasaan kesepian semakin meningkat karena penyebab utama dari perasaan tersebut tidak ditangani dengan baik.

Salah satu faktor lain yang berpengaruh terhadap *binge-watching* adalah *escape*. Rubenking dkk. (2018) menjelaskan bahwa Individu melakukan *binge-watching* sebagai bentuk penghindaran terhadap aktivitas lain yang seharusnya dikerjakan, seperti tugas atau kewajiban sosial. Selain itu, *binge-watching* juga berfungsi sebagai sarana pelarian dari realitas atau kejenuhan kehidupan sehari-hari, di mana individu cenderung tenggelam dalam alur cerita dan karakter dalam serial sehingga dapat mengalihkan perhatian dari masalah atau tuntutan di dunia nyata untuk sementara waktu. Pada mahasiswa, faktor *escape* ini muncul sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik seperti tuntutan perkuliahan dan ujian, tekanan sosial dari teman sebaya, serta kecemasan terkait masa depan akademik maupun karier (Panda & Pandey, 2017).

Selanjutnya, Cahyadianty dkk. (2026) menemukan bahwa FoMO memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa Generasi Z, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO mahasiswa Generasi Z, semakin sering pula kecenderungan mereka melakukan *binge-watching* sebagai salah satu cara mempertahankan keterhubungan sosial di era digital. Sejalan dengan hal tersebut Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung merasa cemas akan tertinggal dari pengalaman berharga yang dirasakan orang lain namun tidak dialaminya sendiri, yang tercermin dari dorongan kuat untuk senantiasa terhubung dan mengetahui apa yang sedang dilakukan orang-orang di sekitarnya.

Sementara itu, Pradiansyah & Islam (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa besarnya pengaruh FoMO terhadap perilaku *binge-watching* turut didorong oleh menjamurnya media sosial dan *platform streaming* yang membuat individu semakin mudah melakukan perilaku tersebut secara berulang. Kehadiran media sosial mendorong individu untuk menikmati serial-serial yang direkomendasikan, sekaligus menjadi ruang bagi mereka untuk mendiskusikan pengalaman menontonnya dengan teman maupun kenalan, termasuk yang sebelumnya sulit dijangkau. Berbeda dengan temuan-temuan tersebut, Ernstring (2021) menemukan bahwa FoMO tidak berhubungan dengan perilaku *binge-watching* dan tidak dapat memprediksi durasi penggunaan VoD. Hasil ini diduga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial individu. Ketika suatu tayangan tidak menjadi pembahasan dalam lingkungan pertemanan, individu mungkin tidak merasa perlu menontonnya untuk mengikuti kelompok tersebut.

Selain *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri juga ditemukan berpengaruh terhadap perilaku *binge-watching*. Penelitian Fitri (2025) mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *binge-watching* pada remaja penggemar K-Drama menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh

signifikan terhadap perilaku tersebut, di mana individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan mengatur waktu menonton dan lebih berisiko menjadikan *binge-watching* sebagai pelarian dari stres. Terkait hal ini, Tangney (2004) menyatakan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengubah serta menyesuaikan dirinya guna mencapai keselarasan yang lebih baik antara diri dan lingkungan sekitarnya.

Lebih lanjut, Lades dkk. (2022) menemukan *binge-watching* umumnya dikaitkan dengan tingginya emosi positif, seperti rasa rileks dan bahagia, serta rendahnya emosi negatif, seperti kebosanan, rasa bersalah, dan kesedihan. Meski demikian, pola ini tidak berlaku secara merata pada semua individu. Individu dengan kontrol diri rendah justru menunjukkan tingkat kelelahan, kebosanan, rasa bersalah, dan kesedihan yang lebih tinggi saat melakukan *binge-watching* dibandingkan individu dengan kontrol diri yang lebih baik. Temuan tersebut memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *binge-watching* kerap muncul sebagai akibat dari kegagalan mengendalikan diri. Berbeda dengan temuan tersebut, Merrill Jr. & Rubenking (2019) menemukan bahwa kontrol diri tidak dapat memprediksi frekuensi maupun durasi *binge-watching*. Hal ini dapat terjadi karena *binge-watching* tidak selalu dilakukan akibat rendahnya kontrol diri. Dalam kondisi tertentu, individu dapat melakukan *binge-watching* sebagai aktivitas hiburan tanpa harus menunjukkan adanya kegagalan dalam mengendalikan diri.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat perilaku *binge-watching* semakin marak ditemukan di kalangan mahasiswa dan berpotensi mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk produktivitas akademik. Atas dasar itu, diperlukan kajian lebih mendalam guna mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa penelitian di Indonesia mengenai FoMO, kontrol diri, dan *binge-watching* lebih banyak dikaji secara terpisah. Di samping itu, temuan penelitian terdahulu mengenai kedua

variabel tersebut juga masih beragam, sebagian menunjukkan adanya pengaruh terhadap *binge-watching*, sementara sebagian lainnya menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh FoMO dan kontrol diri terhadap *binge-watching* masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Selain itu, kebaruan penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi yang dipilih, yaitu mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menggunakan layanan VoD dan memiliki kebiasaan menonton minimal dua episode atau lebih dalam satu kali duduk. Berdasarkan pemaparan data tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul "Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Binge-Watching* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Pengguna Layanan *Video on Demand*".

Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini meliputi:

1. Apakah *fear of missing out* dan kontrol diri secara simultan mempengaruhi perilaku *binge-watching* mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?.
2. Apakah *fear of missing out* mempengaruhi perilaku *binge-watching* mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?.
3. Apakah kontrol diri mempengaruhi perilaku *binge-watching* mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?.

Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan kontrol diri terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berikut merupakan kegunaan penelitian berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, diantaranya:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi teori dalam ilmu psikologi mengenai pengaruh *fear of missing out* dan kontrol diri terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai perilaku *binge-watching* dalam konteks mahasiswa di Indonesia serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang menguji pengaruh FoMO dan kontrol diri secara simultan terhadap *binge-watching*.

Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengalaman, dan pemahaman penulis mengenai pengaruh *fear of missing out* dan kontrol diri terhadap *binge-watching* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *binge-watching* sehingga dapat dampak negatif yang mungkin timbul.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian terkait *fear of missing out*, kontrol diri, dan *binge-watching*.

