

Perilaku Binge-Watching Sebagai Strategi Koping Maladaptif Pada Mahasiswa

Binge-Watching Behavior as a Maladaptive Coping Strategy in College Students

Hasnida^{1*}, Namora Lumongga Lubis², Gresya Sondang Muliana S.³

^{1,3} Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Disubmit: 17 Maret 2025; Diproses: 17 Maret 2025; Diaccept: 30 Maret 2025; Dipublish: 31 Maret 2025

*Corresponding author: E-mail: hasnida@usu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif untuk menggambarkan perilaku menonton film sebagai strategi koping maladaptif pada mahasiswa. Penggunaan strategi koping yang tidak tepat dapat memberikan dampak buruk (maladaptif) bagi penggunanya, salah satu strategi koping yang dapat bersifat maladaptif dan kerap digunakan mahasiswa adalah binge-watching. Penelitian ini menunjukkan bahwa binge-watching cenderung didorong oleh keterlibatan impulsif dan penguatan negatif, sering terjadi tanpa perencanaan dan ketekunan, dan dapat melibatkan pencarian sensasi. Penelitian ini merujuk pada faktor psikologis yang diuraikan oleh Flayelle et al. dan strategi koping maladaptif oleh Skinner et al. Informan penelitian berjumlah 2 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel criterion sampling. Proses pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis data kualitatif Miles dan Huberman

Kata Kunci: Binge-watching; Strategi koping; Mahasiswa

Abstract

This study employs a qualitative phenomenological approach to describe binge-watching behaviour as a maladaptive coping strategy among college students. Inadequate coping methods can have adverse effects on individuals. Binge-watching, frequently observed among students, exemplifies this phenomenon. This finding suggests that binge-watching is driven by impulsive engagement and negative reinforcement when misused. This behaviour lacks planning and perseverance and may involve sensation seeking. The research draws from the psychological factors outlined by Flayelle et al. and the maladaptive coping strategies of Skinner et al. Two students were interviewed using criterion sampling, and data analysis followed the qualitative method developed by Miles and Huberman.

Keywords: Binge-watching; Coping strategies; Students

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.108

Rekomendasi mensitasi :

Hasnida.H., Lubis.NL., & Maulina S.GS. 2025, Perilaku Binge-Watching Sebagai Strategi Koping Maladaptif Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 4 (2): Halaman. 61-68

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan digitalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu mengonsumsi media, termasuk dalam menonton tayangan hiburan. Salah satu fenomena yang semakin populer di kalangan mahasiswa adalah binge-watching, yaitu menonton beberapa episode serial televisi atau film secara berturut-turut dalam satu waktu. Fenomena ini semakin marak seiring dengan berkembangnya layanan streaming seperti Netflix, Disney+, dan platform lainnya yang menawarkan kemudahan akses terhadap berbagai tayangan tanpa jeda iklan (Flayelle et al., 2019).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku binge-watching karena fleksibilitas waktu dan tekanan akademik yang tinggi. Dalam kondisi stres, mahasiswa sering mencari cara untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi, salah satunya dengan binge-watching sebagai strategi koping. Namun, tidak semua strategi koping bersifat adaptif. Beberapa individu mungkin menggunakan binge-watching sebagai mekanisme penghindaran, yang mengarah pada strategi koping maladaptif, di mana individu menunda tanggung jawab akademik dan sosial demi mendapatkan kenyamanan sementara (Starosta et al., 2020).

Strategi koping maladaptif mengacu pada pola perilaku yang bertujuan untuk mengurangi stres dalam jangka pendek tetapi tidak menyelesaikan masalah utama yang menyebabkan stres tersebut. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa binge-watching dapat berkontribusi pada pola tidur yang buruk, penurunan

produktivitas akademik, dan isolasi sosial, yang semakin memperburuk tingkat stres dan kecemasan mahasiswa (Steins-Loeber et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun binge-watching dapat memberikan hiburan dan ketenangan sesaat, dalam jangka panjang perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa individu dengan kecenderungan koping emosional lebih rentan terhadap perilaku binge-watching dibandingkan dengan mereka yang memiliki strategi koping berbasis pemecahan masalah. Hal ini disebabkan oleh dorongan untuk mencari pelarian dari kenyataan yang penuh tekanan, sehingga binge-watching menjadi bentuk eskapisme yang sering dilakukan oleh mahasiswa (Wheaton et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perilaku binge-watching dapat berkembang menjadi strategi koping yang maladaptif serta faktor-faktor psikologis yang melatarbelakanginya.

Selain aspek psikologis, faktor lingkungan juga berperan dalam membentuk kebiasaan binge-watching pada mahasiswa. Misalnya, akses internet yang mudah, promosi dari layanan streaming, serta norma sosial di lingkungan mahasiswa yang mendukung binge-watching sebagai aktivitas rekreasi turut berkontribusi terhadap peningkatan kebiasaan ini. Kurangnya kesadaran akan dampak negatifnya juga membuat perilaku ini semakin sulit untuk dikontrol (Riddle et al., 2021).

Dengan meningkatnya prevalensi binge-watching di kalangan mahasiswa, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampaknya terhadap

kesejahteraan mental serta bagaimana perilaku ini dapat dikendalikan agar tidak berkembang menjadi strategi koping maladaptif. Melalui studi ini, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengembangkan pola koping yang lebih adaptif guna meningkatkan kesejahteraan mereka (Flayelle et al., 2019)..

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kualitatif yaitu fenomenologi. Peneliti akan mengumpulkan data dan menggambarkan tentang pengalaman penggunaan strategi koping maladaptif pada mahasiswa kemudian membuat kesimpulan. Model pendekatan fenomenologi merupakan pilihan yang tepat untuk memahami, menggali, dan menjelaskan bagaimana gambaran perilaku binge-watching pada mahasiswa yang menggunakannya sebagai strategi koping maladaptif.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan studi literatur untuk mengumpulkan lebih banyak informasi mengenai fenomena yang akan diteliti. Tahap pengumpulan informasi awal juga dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online pada mahasiswa untuk mendapatkan data tentang fenomena serta sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Proses selanjutnya adalah membuat pedoman wawancara yang akan digunakan untuk proses pengambilan data. Adapun wawancara dilakukan selama 1 jam dengan kriteria responden yang telah ditentukan. Proses wawancara dibantu dengan alat bantu wawancara yakni perekam suara. Wawancara

dilakukan melalui platform video conference yaitu Zoom.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan semi-structured question, dimana peneliti membuat pedoman wawancara terkait dengan pertanyaan terbuka serta spesifik sesuai dengan isu yang ingin diteliti namun memungkinkan eksplorasi berupa probing terkait jawaban subjek. Adapun teknik analisis yang digunakan adalah analisis data dari Miles and Huberman. Adapun aktivitas dalam analisis data ini yaitu data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini difokuskan pada perilaku binge-watching yang digunakan sebagai strategi koping maladaptif. Adapun perilaku binge-watching merupakan suatu perilaku menonton film atau suatu program serial (series) dengan jumlah tontonan minimal 2 episode atau lebih dengan durasi tontonan minimal 30 menit atau lebih dan dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang singkat. Di sisi lain, strategi koping maladaptif adalah strategi koping yang bersifat negatif, baik berupa proses kognitif atau perilaku, yang memberikan hasil atau pengaruh buruk bagi penggunanya, seperti memperburuk kondisi seseorang, menambah masalah tanpa disertai dengan adanya penyelesaian masalah.

Informan dalam penelitian ini sangat sesuai dengan fenomena tentang perilaku binge-watching dan strategi koping maladaptif, pemilihan informan penelitian juga berdasarkan kriteria yang sesuai dengan masing-masing definisi variabel perilaku binge-watching dan

strategi koping maladaptif. Hal ini karena peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan jawaban pada survei di tahapan pra penelitian, dimana pertanyaannya telah mencakup variabel strategi koping maladaptif dan perilaku menonton. Berdasarkan survei pra penelitian tersebut terdapat dua responden yang sesuai dengan kriteria variabel penelitian ini dimana kedua responden tersebut merupakan mahasiswa yang melakukan perilaku menonton sebagai strategi koping serta merasakan dampak yang negatif dari penggunaan strategi koping tersebut.

1. Subjek 1 (PNA)

a. Perilaku Binge-watching Subjek 1

Dalam wawancara, PNA menyatakan bahwa awal mula melakukan aktivitas menonton sebagai strategi koping adalah saat kuliah secara daring karena pandemi COVID-19. Masalah yang muncul saat itu adalah kesulitan untuk memahami materi perkuliahan karena ketika dilaksanakan secara daring dan tidak bertemu secara langsung dengan dosen, materi yang ia pahami tidak terlalu banyak.

"Mungkin kalau yang saya ingat, saya sendiri ya kak itu mulai dari semester 3 sih kak. Yang waktu covid itu ya kan..karena gimana? Kita kan kuliah, tapi kuliahnya itu online jadi kayak kurang apa aja sih kak. Nangkap pelajaran itu juga kan jadi sulit..jadi kan lebih ke..ke..gadget gitu kan, jadi selama perkuliahan itu jadi kayak stres gitu kan kak..ee..materi perkuliahan juga sulit gitu untuk dipahami karena kita kan gak langsung, gak langsung gitu sama dosennya jadi yang dipahami pun.. gak terlalu banyak.

Jadi karena itu kadang aku sendiri itu stres gitu kan, Kak. Gimana caranya

biar aku paham tapi justru karena stres mikirin materi itu, aku jadi kayak..ee..bawaannya jadi main HP, jadi kayak nonton gitu. Untuk menghilangkan stres itu sih."

(S1.W1.N10.150323)

b. Motivasi menonton

Saat kesulitan mencoba memahami materi pembelajaran, PNA mulai merasa tertekan dan berusaha untuk mengurangi perasaan tersebut dengan cara melakukan binge-watching.

"...jadi karena itu kadang aku sendiri itu stres gitu kan kak. Gimana caranya biar aku paham tapi justru karena stres mikirin materi itu, aku jadi kayak..ee..bawaannya jadi main HP, jadi kayak nonton gitu. Untuk menghilangkan stres itu sih."

(S1.W1.N10b.150323)

c. Dampak Penggunaan Strategi Koping

• Dampak dari segi afek

Afek adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan atau memiliki emosi baik positif maupun negatif yang dapat terlihat dari tampilan seseorang seperti perilaku, raut wajah, intonasi suara, dan lain sebagainya. Maéva Flayelle et al. (2022) menyatakan bahwa aktivitas binge-watching yang problematik dan memberikan dampak buruk bagi pengguna dapat dilihat melalui afek individu tersebut, dimana informan 1 mengungkapkan bahwa ia melakukan aktivitas menonton sebagai usaha untuk lari dari pikiran yang membuat dirinya tertekan. Hal ini terlihat pada jawaban PNA saat ditanya mengenai perbedaan yang dirasakan antara penggunaan strategi koping berinteraksi dengan orang lain dibandingkan strategi koping dengan

melakukan aktivitas menonton. Ia mengungkapkan bahwa binge-watching hanya memberikan afek positif yang sementara karena pada akhirnya masalah yang ada tidak teratasi dan semakin menumpuk sehingga memunculkan kembali emosi negatif.

"...sejauh yang sekarang aku rasakan terkadang gitu (emosi negatif bisa teratasi), tapi terkadang gak bisa juga gitu apalagi kalau misalnya kumpul stresnya itu udah menumpuk gitu kan."

(S1.W1.N30.150323)

- Dampak dari segi produktivitas

Dampak negatif lainnya yaitu berkaitan dengan produktivitasnya informan sehari-hari, PNA mengungkapkan bahwa ia merasa bersalah dan menyesal setelah binge-watching karena waktu yang ia gunakan untuk menonton seharusnya dapat dimanfaatkan untuk mengerjakan tugas dengan lebih maksimal.

"Kadang-kadang menyesal juga, kak. Tugas jadi kayak terbengkalai juga gitu kayak deadliner lah gitu kan. Udah menjelang deadline baru terpikir lagi gitu kan karena udah kebablasan nonton film tadi Jadi kayak "ih, seharusnya bisa lho..aku kayak lebih..lebih bagus nilaiku untuk ke materi ini gitu kan kak rupanya jadi kayak terganggu karena aku udah di fokus nonton, gitu-gitu sih."

(S1.W2.N34.301123)

- Dampak dari segi kesehatan fisik

PNA juga merasakan adanya dampak negatif yang mengganggu kesehatannya, ia merasa bahwa setelah binge-watching matanya terasa berat karena lelah, kepala menjadi pusing, badan pun juga terasa lelah karena kurang istirahat akibat memaksa melakukan

binge-watching. Ia menambahkan bahwa dampak setelah binge-watching juga memengaruhi kemampuannya berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu sehingga ia merasa kesulitan ketika ingin menyelesaikan tugas kuliah setelah aktivitas binge-watching.

"tugasnya pun jadi kayak kalau udah malam gitu kan kak, jadi kan udah kebablasan sampe malam gitu kan, jadi kan otak pun kadang udah mulai agak lambat gitu jadi besok aja lah entah pagi gitu."

(S1.W2.N12.301123)

2. Subjek 2 (TYLS)

a. Perilaku *binge-watching*

Perilaku binge-watching adalah perilaku menonton film atau suatu program serial dengan jumlah tontonan minimal 2 episode atau lebih dengan durasi tontonan minimal 30 menit atau lebih dan dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang singkat. Subjek 2 menyatakan bahwa di luar fungsi menonton sebagai strategi koping, ia melakukan aktivitas menonton karena mudah untuk diakses dengan adanya berbagai aplikasi dan platform yang memfasilitasi aktivitas menonton.

"Pertama itu gampang ya kalau menonton, kalau kita lagi bosan atau ngisi waktu-waktu luang untuk menonton itu kayaknya gampang bisa melalui media YouTube terus sekarang juga udah banyak aplikasi ya banyaklah sekarang semua film udah pada di aplikasi kan Jadi lebih mudah aja"

(S2.W1.N6.301123)

b. Motivasi menonton

Subjek 2 menyatakan bahwa saat merasa tertekan akan suatu masalah, ia memilih untuk menonton karena ingin mencari hiburan agar tidak bosan.

"... kalau nonton tuh nyari rasa apa ya rasa biar ini aja biar ngeluangin waktunya tuh ya nonton aja gitu biar nggak bosan gitu biar nggak stres juga, jadi nonton itu solusinya tuh nonton kalau stres."

(S2.W1.N12.301123)

c. Dampak penggunaan strategi koping

- Dampak segi afek

Afek merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan atau memiliki emosi baik positif maupun negatif yang dapat terlihat dari tampilan seseorang seperti perilaku, raut wajah, intonasi suara, dan lain sebagainya. Subjek 2 mengungkapkan bahwa saat melakukan aktivitas menonton kerap muncul perasaan gelisah karena masih ada masalah yang belum terselesaikan. Meskipun demikian, ia menambahkan bahwa hal tersebut tidak terlalu ia pikirkan karena tontonan yang sedang dilihat membuat dia senang.

"Hmm sebenarnya kalau nonton itu gelisahnya ada tapi karena sambil nonton tuh jadi nggak terlalu mikirin gitu loh terus jadi happy gara-gara nonton"

(S2.W1.N24.301123)

- Dampak segi kesehatan fisik

Subjek 2 menjelaskan bahwa ia juga merasakan dampak negatif dari segi kesehatan fisik setelah melakukan binge-watching. Dampak yang kerap dirasakan oleh TYLS adalah merasa lelah karena kurang beristirahat setelah menonton dalam durasi yang lama. Hal ini terjadi karena ia sering memaksakan diri untuk melanjutkan tontonan meskipun sudah mengantuk bahkan hingga tertidur.

"...kalau aku ya..kerasa...karena kan itu menyita waktu banyak. Ke badan sih, lebih ke badan aku sih. Aku udah capek

terus kan ketagihan tuh nonton kan, ketagihan jadi istirahat tuh sampai kadang aku masih mau nonton tapi aku udah ngantuk, badanku udah capek Jadi kadang si filmnya yang menonton aku tidur..."

(S2.W1.N46.301123)

- Dampak segi hubungan interpersonal

Subjek 2 juga mengungkapkan bahwa dampak negatif yang ia rasakan juga berkaitan dengan hubungannya dengan orang lain dimana saat terjadi permasalahan dengan orang lain, ia memilih untuk melakukan binge-watching untuk menghindari masalah tersebut sehingga masalah yang seharusnya diselesaikan dengan komunikasi kepada orang lain tidak terselesaikan karena ia memilih untuk melupakan masalah yang tersebut.

"Kadang masalah tuh gak selesai jadinya juga karena udah ditinggal tidur. Besok paginya udah baik gitu padahal masalahnya belum selesai"

(S2.W1.N46.301123)

Dalam penelitian ini ditemukan bentuk perilaku binge-watching yang digunakan sebagai strategi koping maladaptif pada kedua subjek. Perilaku tersebut dianalisis berdasarkan faktor-faktor pembentuk strategi koping maladaptif menurut Ellen Skinner et al. (2003) dan faktor-faktor psikologis pembentuk perilaku binge-watching menurut Maéva Flayelle et al. (2022). Pada bagian ini, peneliti akan membahas temuan di atas sejalan dengan tinjauan teoritis yang telah ditetapkan.

a. Motivasi menonton

Motivasi menonton yang mendasari perilaku binge-watching para informan penelitian didorong oleh negative

reinforcement mechanisms yaitu suatu mekanisme yang dilakukan dengan cara menghilangkan hal yang membuat seseorang tidak nyaman untuk meningkatkan perasaan ataupun perilaku yang ingin dicapai. Dalam hal ini, informan 1 yaitu PNA menyatakan bahwa ia melakukan binge-watching sebagai strategi koping untuk mengurangi perasaan tertekan saat tidak memahami materi. Hal serupa juga dirasakan oleh informan 2 TYLS dimana ia ingin mencari hiburan, mengurangi perasaan tertekan, dan mencoba menghindari dari perasaan negatif saat mengalami permasalahan.

b. Afek

Kedua subjek penelitian mengalami afek negatif saat menggunakan strategi koping binge-watching. Temuan mengenai afek negatif ini terlihat dari jawaban informan pertama yaitu PNA yang menyatakan bahwa penggunaan strategi koping dengan binge-watching hanya dapat memberikan efek positif yang sementara karena pada akhirnya ketika masalah yang ada tidak teratasi dan semakin menumpuk malah memunculkan kembali emosi negatif.

Adapun afek negatif juga dialami oleh informan pertama yaitu TYLS yang masih merasa gelisah ketika menonton karena mengingat masalahnya yang belum diselesaikan. Informan 2 juga merasakan penyesalan karena strategi koping yang juga dilakukannya untuk menghindari dari permasalahan ini membuatnya tidak menemukan solusi atas permasalahan yang ada.

c. Impulsivitas

Pada hasil data penelitian terlihat adanya perilaku yang impulsif pada kedua informan saat melakukan binge-watching. Informan 1 yaitu PNA menyatakan bahwa

saat menonton ia tidak memiliki perkiraan tentang waktu menontonnya sehingga membuatnya kebablasan menonton. Hal serupa juga dialami oleh informan 2 yaitu TYLS yang mengungkapkan bahwa ia tidak menetapkan batasan waktu terlebih dahulu sebelum menonton sehingga ia masih akan berusaha menyelesaikan tontonannya meskipun sudah merasa lelah dan hanya berhenti menonton hanya jika mengantuk bahkan hingga ketiduran. Kedua jawaban tersebut sesuai dengan penjelasan mengenai impulsivitas model UPPS-P pada karakteristik lack of planning yang menunjukkan kecenderungan informan penelitian melakukan binge-watching tanpa adanya pemikiran yang panjang (McCarty et al., 2017)..

SIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil dan pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bentuk perilaku binge-watching yang termasuk sebagai strategi koping maladaptif adalah perilaku binge-watching yang dilakukan atas dasar keinginan untuk menghilangkan perasaan negatif serta lari dari permasalahan yang ada (negative reinforcement mechanism), dilakukan secara impulsif, menimbulkan dampak negatif, serta tidak mampu mengatasi permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Nia Agustiningsih. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241-250. [10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250](https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250)
- Flayelle, M., Elhai, J. D., Maurage, P., & Vögele, C. (2022). Identifying the psychological processes delineating non-harmful from problematic binge-watching: A machine learning analytical approach. *Telematics*

- and Informatics, (74), 101880.
10.1016/j.tele.2022.101880
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 457-471. 10.1556/2006.6.2017.060
- Halfmann, A., & Reinecke, L. (2019). Binge-watching as a case of escapism from entertainment use. 1-39. 10.13140/RG.2.2.24690.25288
- McCarty, K. N., Morris, D. H., Hatz, L. E., & McCarthy, D. M. (2017). Differential Associations of UPPS-P Impulsivity Traits With Alcohol Problems. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 78(4). 10.15288/jsad.2017.78.617
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA. *InSIght*, 20(2), 75-83. 10.26486/psikologi.v20i2.240
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. 10.1037/0033-2909.129.2.216
- Starosta, J., & Izydorzyc, B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. 10.3390/ijerph17124469
- Vollstedt, M., & Rezat, S. (2019). *Compendium for Early Career Researchers in Mathematics Education* (G. Kaiser & N. Presmeg, Eds.). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-15636-7_4