

## ***Binge-watching* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Masa pandemi Covid-19**

Yelda Aryadila Pasay<sup>1</sup>, Iriani Indri Hapsari<sup>2\*</sup>, Santi Yudhistira<sup>3</sup>

Universitas Negeri Jakarta

email: [yeldaaryadilaa@gmail.com](mailto:yeldaaryadilaa@gmail.com), [iriani@unj.ac.id](mailto:iriani@unj.ac.id), [santiyudhistira@unj.ac.id](mailto:santiyudhistira@unj.ac.id)

\*Corresponding author

**Abstract.** This study aims to determine the effect of binge-watching on Academic Stress in students who are writing a thesis during the COVID-19 pandemic. This study uses quantitative methods. Data collection techniques were carried out by distributing questionnaires to 508 students in JABODETABEK who were preparing their thesis and within the last 6 months. The measuring instruments used are the Student-life Stress Inventory (SSI) and the Binge-watching Engagement and Symptom Questionnaire (BWESQ). The statistical test used to test the hypothesis is simple linear regression analysis. The results of the analysis in this study indicate that the significance value = 0.000 < 0.05, with an R square value of 0.505. So it can be said that there is a significant effect between watching together on Academic Stress by 50.5% with a positive direction, so that the level of Academic Stress is also higher for students who are writing thesis during the COVID-19 pandemic.

**Kata kunci:** *Academic Stress, binge-watching, students who are writing their thesis, covid-19.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *binge-watching* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 508 mahasiswa di JABODETABEK yang sedang menyusun skripsi dan dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Alat ukur yang digunakan adalah Student-life Stress Inventory (SSI) dan *Binge-watching* Engagement and Symptom Questionnaire (BWESQ). Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0,000 < 0,05, dengan nilai R square sebesar 0,505. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara binge watchin terhadap stres akademik sebesar 50,5% dengan arah positif, sehingga tingkat stres akademik juga lebih tinggi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

**Kata kunci:** *Stres akademik, binge-watching, mahasiswa yang sedang menulis skripsi, covid-19.*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
19-08-2023	15-10-2023	07-11-2023

### **Pendahuluan**

Stres akademik menurut Gadzella, (1994) terjadi dalam proses pendidikan dimana siswa dapat bertemu dengan ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik dan kapasitas siswa dalam mengatasi suatu situasi, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa dalam upaya untuk menyesuaikan diri baik secara fisik

maupun psikologis. Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada setting sekolah (Calaguas, 2011; Azhar, A., 2015 dalam Barseli & Ifdil, 2017)

Desmita (2010, dalam Barseli & Ifdil, 2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *Academic Stressor*. *Academic Stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Dalam bukunya, Sarafino (2006, dalam Ramanda & Sagita, 2020) menuliskan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi terjadinya stress akademik. Contoh dari faktor internal yaitu, kepribadian individu, keyakinan, pola pikir, manajemen waktu, adaptasi, motivasi, target, dan lain-lain. Contoh dari faktor eksternal diantaranya lingkungan keluarga, teman, masyarakat, dosen, ruang kelas yang tidak kondusif, peraturan di tempat mengenyam pendidikan, pergaulan, media masa, biaya kuliah, dan lain-lain. Selain itu, terdapat 8 kategori yang menjadi faktor stres akademik yaitu, pendaftaran dan penerimaan perkuliahan, mata kuliah, dosen, teman, jadwal perkuliahan, keadaan ruang kelas, kondisi keuangan dan harapan kedua orang tua.

Skripsi pada semester akhir termasuk salah satu sumber stress akademik bagi mahasiswa. Banyak ditemukan mahasiswa mengalami stres ketika dihadapkan dengan proses penyusunan skripsi. Stres yang dialami biasanya disebabkan oleh kesulitan penyusunan skripsi diantaranya ialah revisi berulang-ulang, kesulitan mendapat referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui berdasarkan hasil studi pendahuluan yang ditemui peneliti. Stres dapat memicu perubahan hormon-hormon pada otak manusia dan menurunkan kadar serotonin sehingga memicu depresi (Nst et al., 2018).

Terdapat penelitian yang membahas mengenai stres akademik dan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,9%. Tingkat stres akademik dalam menyusun skripsi tersebut didasarkan faktor frustrasi, faktor konflik, faktor tekanan, faktor peluang, faktor pemaksaan diri, faktor psikologis, faktor emosional, faktor perilaku dan faktor kognitif (Ramanda & Sagita, 2020). Penelitian lainnya dilakukan oleh Azizah & Yohana (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat sebesar 17,5% mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi dan sebesar 68,75% masuk dalam kategori stres akademik sedang.

Keadaan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan dalam penyusunan skripsi dipersulit dengan kondisi pandemi *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) yang sedang melanda. COVID-19 merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus atau SARS-COV-2 (WHO, 2020).

Sebagai salah satu negara yang terdampak wabah COVID-19, Menteri Pendidikan Indonesia menetapkan Keputusan Mendikbud No.719/P/2020 tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus. Keputusan Mendikbud tersebut bertujuan untuk mencegah sekolah sebagai kluster penularan COVID-19 serta menginformasikan bahwa proses belajar mengajar tidak diwajibkan tatap muka dan melakukan pembelajaran secara virtual di rumah masing-masing. Hal itu juga berlaku bagi perguruan tinggi, mengacu kepada kebijakan perguruan tinggi dan wilayah terdampak atau tidak.

Peraturan Pemerintah yang mewajibkan kegiatan belajar mengajar dilakukan jarak jauh secara *online* di rumah masing-masing menimbulkan beberapa masalah. Masalah yang dialami antara lain kesulitan memahami materi serta jumlah tugas yang lebih banyak dirasakan saat online (Ciccarelli 2004, dalam Hanifah dkk 2020). Tantangan lain yang dialami mahasiswa sebagai imbas perubahan sistem pembelajaran antara lain jaringan internet dan jumlah kuota internet yang diharuskan cukup dan stabil, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda (Fauziyyah, R., dkk., 2021). Didasarkan hal tersebut tidak sedikit ditemukan mahasiswa yang mengalami stres (Ciccarelli 2004, dalam Hanifah dkk 2020).

Sehubungan dengan itu, Fauziyyah, R., dkk. (2021) melakukan penelitian yang berjudul "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19" dan mendapatkan hasil yang menunjukkan angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa diluar Indonesia sebesar 66,3%. Ada pula angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%. Selain itu, berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Fauziyyah, R., dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat

peningkatan stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ketika menjalani metode pembelajaran selama pandemi COVID-19.

Serupa dengan dampak stres akademik yang telah dipaparkan sebelumnya, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 11 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19, beberapa mahasiswa melaporkan bahwa kendala penyusunan skripsi selama masa pandemi ialah sulitnya komunikasi dengan dosen pembimbing, lamanya respon dosen pembimbing, dan kurang motivasi karena jarang bertemu dengan teman. Selain itu beberapa mahasiswa melaporkan bahwa kendala tersebut mengakibatkan perasaan negatif seperti kesal, kecewa, sedih dan bimbang. Akibatnya beberapa mahasiswa secara kolektif melaporkan bahwa hal tersebut mempengaruhi rasa malas untuk melanjutkan penyusunan skripsi, rasa malas menghubungi dosen pembimbing dan mengakibatkan menunda-nunda tugas dalam penyusunan skripsi. Hal-hal tersebut yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Sehubungan dengan adanya pandemi dan kebijakan pemerintah yang menjadikan kegiatan sosial secara *online*, Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) mengadakan survei tentang penetrasi pengguna internet di Indonesia 2019-2020 (Q2). Hasil survei APJII hingga kuartal II tahun 2020, jumlah pengguna internet Indonesia ada 196,7 juta orang atau 73,7% dari total populasi Indonesia sebanyak 266,9 juta berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (KumparanTECH, 2020). Adanya pandemi COVID-19 ini turut menjadi faktor penyebab naiknya penggunaan internet di Indonesia untuk menunjang sejumlah kegiatan yang praktis dilakukan di rumah, baik bekerja, belajar, maupun menikmati hiburan (LIPI Press, 2021). Dari hasil survei tersebut, APJII memaparkan bahwa sektor hiburan video *online* menjadi akses hiburan terbesar dengan 49,3%, disusul dengan game *online* 16,5% dan musik *online* 15,3% (KumparanTECH, 2020). Sejalan dengan tingginya sektor hiburan video *online*, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Steiner, dkk. (2018) mengenai bagaimana teknologi mengubah cara pandang penonton berinteraksi dengan televisi, penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa teknologi memudahkan dalam pencarian dan menonton video streaming. Kegiatan menonton video streaming ini disebut juga dengan *binge-watching*.

Menurut Flayelle dkk. (2019), *Binge-watching* adalah perilaku menonton beberapa episode dari serial TV yang sama dalam satu sesi. Lebih dari itu, Merrill & Rubenking (2019) menyatakan bahwa *bingewatching* sebagai tindakan menonton tiga episode atau lebih

konten televisi dalam sekali duduk di berbagai platform termasuk siaran TV, telepon, tablet, komputer/laptop, dan bahkan situs web seperti *Netflix, Hulu, dan Amazon Prime*. Selain itu Perks (2015) dan Petersen (2016) dalam Steiner, E dan Xu, Kun (2018) mengartikulasikan binge-watching sebagai perilaku menonton beberapa episode berturut-turut dari acara yang sama setidaknya selama dua sampai empat jam berturut-turut.

Penelitian-penelitian terdahulu telah membahas adanya hubungan antara binge-watching dengan stres akademik dan kemungkinan adanya pengaruh *binge-watching* terhadap stres akademik, diantaranya, penelitian Arityana (2020) yang berjudul "Hubungan Perilaku BingeWatching dengan *Academic Stress* Pada Remaja Penggemar K-Pop", mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *Academic Stress* dengan perilaku *binge-watching*. Lebih lanjut lagi, pada penelitian Raza, dkk. (2021) dengan judul "*Investigating Binge-watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming*" yang memakai data dari 1089 orang dewasa dengan usia 18 tahun ke atas yang menonton serial TV beberapa episode sekaligus selama lebih dari 2 episode secara intensif pada masa pembatasan sosial COVID-19. Hasil dari penelitian Raza, dkk., (2021) menunjukkan bahwa *binge-watching* berkorelasi dengan gejala psikologis dan kesehatan mental termasuk stres, kesepian, insomnia, depresi dan kecemasan. Lebih dari itu, pada penelitian Vaterlaus, dkk. (2018) yang berjudul "*College Student Television Binge-watching: Conceptualization, Gratifications, and Perceive Consequences*" mendapatkan hasil penelitian dimana responden secara kolektif mengatakan bahwa *binge-watching* berhubungan negatif pada tugas akademik dan kewajiban lainnya. Beberapa responden lainnya mengaku melakukan binge-watching sebagai mekanisme koping, tetapi setelah melakukannya memberikan rasa bersalah dan menyesal sehingga mereka tidak yakin binge-watching merupakan mekanisme koping yang sehat. Kemudian Vaterlaus, dkk. (2018) menyimpulkan bahwa berlebihan menonton dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental diantaranya seperti gejala depresi, kecanduan, dan memperparah stres akibat menunda-nunda tugas akademik.

Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, peneliti ingin menelaah lebih lanjut fenomena *binge-watching* dengan melakukan wawancara pada 11 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan *binge-watching* selama masa penyusunan skripsi. Hasil wawancara mendapatkan beberapa mahasiswa menyatakan bahwa *binge-watching*

menyebabkan rasa candu hingga lupa waktu, begadang, dan mata lelah. Selain itu beberapa mahasiswa menyatakan bahwa *binge-watching* juga menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pengerjaan tugas, sehingga tugas menumpuk dan skripsi tidak sesuai dengan timeline yang telah ditentukan, karena tugas menumpuk dan tidak sesuai target dampaknya menyebabkan stress bagi mahasiswa.

Kaitan antara *binge-watching* dengan stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang menarik untuk diteliti. Ditambah lagi, penelitian mengenai *binge-watching* dengan stress akademik masih minim dilakukan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bingewatching terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19”.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Creswell (2014) adalah penelitian yang meneliti keterkaitan antar variabel dengan prosedur statistik untuk menguji atau menilai suatu teori tertentu. Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah stres akademik dan variabel bebasnya adalah bingewatching.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i S1 sederajat yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir pada masa pandemi COVID-19 dan dalam periode 6 bulan terakhir menonton beberapa episode serial TV secara berturut-turut dengan media platform manaapun seperti siaran TV, telepon, tablet, komputer/laptop, dan bahkan situs web seperti *Netflix, Hulu, Disney+, Vidio, Iflix, Amazon Prime*, dan lain-lain. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 508 mahasiswa/i S1 berdomisili di JABODETABEK yang sedang mengambil mata kuliah skripsi atau tugas akhir dan dalam periode 6 bulan terakhir menonton beberapa serial TV secara berturut-turut melalui media platform manapun seperti siaran TV, telepon, tablet, komputer/laptop, dan bahkan situs web seperti *Netflix, Hulu, Disney+, Vidio, Iflix, Amazon Prime*, dan lain-lain. Penelitian ini menggunakan teknik sampling non probability sampling dengan jenis purposive sampling. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebar kuesioner secara *online* via *googleform*. Teknik uji statistik dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat hubungan linear antara dua variabel yang mana salah satu variabel dianggap mempengaruhi variabel lainnya (Sugiyono, 2018). Variabel X

dapat dikatakan memiliki pengaruh terhadap variabel Y jika nilai sig. < 0,05. Sebaliknya, apabila nilai sig. > 0,05 maka variabel X tidak mempengaruhi variabel Y.

Penelitian ini mengadopsi dua instrumen penelitian, yaitu: (1) Student-Life Stress Inventory (SSI) oleh Gadzella (1994) yang telah diadaptasi oleh Praghlopapati, dkk. (2021). Instrumen SSI memiliki 51 item berdasarkan dua dimensinya, yaitu stresor dan reaksi terhadap stres. Dimensi Stresor terdiri dari 23 item dan dimensi reaksi terhadap stres terdiri dari 28 item. (2) *BingeWatching Engagement and Syntoms Questionnaire* (BWESQ) oleh Flayelle, dkk. (2018) yang telah diadaptasi oleh Primanovanti (2021). Instrumen BWESQ yang telah diadaptasi Primanovanti (2021) terdiri dari 46 item berdasarkan 7 dimensinya, yaitu *loss of control, engagement, dependency, desire/savoring, positive emotions, pengaruh binge-watching, dan pleasure preservation.*

### Hasil

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dari 508 mahasiswa/i aktif S1 sederajat yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir dan berdomisili JABODETABEK yang dalam periode 6 bulan terakhir menonton serial TV dua episode atau lebih secara berturut-turut, dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Nilai Signifikansi	$\alpha$	Interpretasi
<i>Binge-watching</i> Stres Akademik	0,000	0,05	Ho ditolak, Ha diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai signifikansi (0,000) < 0,05 Maka dapat diartikan bahwa hasil uji hipotesis ialah Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh antara variabel *binge-watching* terhadap variabel stres akademik.

**Tabel 2.**  
**Besaran Pengaruh**

Variabel	R	R Square	Adjusted R
<i>Binge-watching</i> (X) Stres Akademik (Y)	0,711	0,505	0,504

Berdasarkan dengan data pada tabel diatas digambarkan bahwa nilai besar pengaruh variabel *binge-watching* terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 0,505 (50,5%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* memiliki pengaruh terhadap stres akademik sebesar 50,5%, sedangkan 49,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Tabel hasil uji persamaan regresi dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.**  
**Persamaan Regresi**

Model	B
(Constant)	34,278
<i>Binge-watching</i>	1,01

Berdasarkan dengan data pada tabel 3 digambarkan bahwa konstanta variabel stres akademik adalah sebesar 34,278 sementara koefisien regresi variabel *binge-watching* adalah sebesar 1,01.

Hal ini menjelaskan bahwa jika tidak terdapat perilaku *binge-watching*, maka nilai konstanta stres akademik sebesar 34,278. Lalu apabila terdapat 1 poin peningkatan perilaku *binge-watching*, maka stres akademik akan meningkat sebesar 1,01. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku *binge-watching* berpengaruh positif terhadap stres akademik.

#### *Diskusi*

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Arityana, A. (2020), Vaterlaus, dkk. (2018) dan Raza S. H. (2021). Hasil penelitian Arityana, A. (2020) mendapatkan hasil bahwa perilaku *binge-watching* memiliki hubungan positif dengan *Academic Stress*. Pada hasil penelitian Vaterlaus, dkk. (2018) menunjukkan bahwa kegiatan *binge-watching* secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental, diantaranya stres dalam lingkup akademik. Selain itu, pada penelitian Raza S. H. (2021) menunjukkan bahwa *binge-watching* berkorelasi dengan gejala psikologis dan kesehatan mental, diantaranya stres, kesepian, insomnia, depresi dan kecemasan.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebesar 71,3% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19 berada pada tingkat stres akademik tinggi. Hasil penelitian ini lebih besar dari hasil penelitian Ramanda & Sagita (2020) Hasil



Penelitian Ramanda & Sagita (2020) mendapatkan sebesar 46,9% mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 20 tahun-31 tahun. Santrock (2009) mengatakan bahwa tahapan dewasa awal berada pada usia 20 tahun-35 tahun, maka seluruh responden pada penelitian ini berada pada tahap dewasa awal.

Hasil penelitian ini berdasarkan data demografi diketahui bahwa jenis kelamin dengan variabel *binge-watching* didapatkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki persentase lebih besar (84,2%) daripada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki (81,1%). Selain itu, diketahui pula data jumlah episode dalam sekali menonton terhadap stres akademik didapatkan kesimpulan bahwa banyaknya jumlah episode yang ditonton memiliki kecenderungan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan menonton dengan jumlah episode yang lebih sedikit. Hasil yang serupa juga didapatkan pada tabulasi silang jumlah episode dalam sekali menonton terhadap *binge-watching* yang mendapatkan kesimpulan bahwa banyaknya jumlah episode yang ditonton memiliki kecenderungan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan menonton dengan jumlah episode yang lebih sedikit. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Raza, dkk. (2021) yang menyatakan bahwa semakin lama seseorang menonton (terkait dengan waktu dan jumlah episode), maka dapat memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap gejala psikologis dan kesehatan mental, diantaranya adalah stres.

Hasil tabulasi durasi dalam sekali menonton terhadap stres akademik didapatkan kesimpulan bahwa lamanya durasi menonton memiliki kecenderungan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan menonton dengan durasi yang lebih singkat. Begitu pula pada hasil tabulasi silang durasi dalam sekali menonton terhadap *binge-watching* yang mendapatkan kesimpulan bahwa lamanya durasi menonton memiliki kecenderungan *bingewatching* yang lebih tinggi dibandingkan dengan menonton dengan durasi yang lebih singkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Raza, dkk. (2021) yang mendapatkan hasil bahwa *screen on time* pada subyek memiliki pengaruh negatif terhadap gejala psikologis, diantaranya adalah stres.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku *binge-watching* terhadap stres akademik dengan nilai pengaruh sebesar 50,5% dan memiliki arah pengaruh positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *binge-watching* maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik.

### Saran

Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian berkaitan dengan *binge-watching* dan stres akademik dengan subjek selain mahasiswa S1 yang sedang menyusun skripsi, misalnya siswa SMP atau SMA dan diharapkan untuk sampel yang lebih luas serta merata. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian serupa dengan latar waktu setelah masa pandemi COVID-19 sehingga terdapat perbedaan kondisi yang dapat dilihat dan dijadikan perbandingan.

### Daftar Pustaka

- Arityana, A. (2020). Hubungan perilaku bingewatching dengan *Academic Stress* pada remaja penggemar k-pop. *Brawijaya Knowledge Garden*.
- Azizah, J. N. dan Yohana W. S. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi UNES*, 8(1), 212-223.
- Barseli, M. dan Ildil, F. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, 4 Edition. London: Sage
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., dan Bersal. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Bikfokes*, 1(2)
- 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 bingewatching engagement and symptoms questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>
- Gadzella, Bernadette M. (1994). Student-life stress inventory-identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2). Pp.395-402 [doi 10.2466\_pr0.1994.74.2.395]
- Hanifah, Neza., dkk. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa Universitas Andalas*, (April), 29-43
- KumparanTECH (2020). Jumlah pengguna internet indonesia tahun 2020 capai 196,7 juta, naik karena wfh. *Kumparan.com*. Diambil dari : <https://kumparan.com/kumparantech/jumlah-pengguna-internetindonesia-tahun-2020-capai-196-7-jutanaik-karena-wfh-1uYnJ729dTL>

- LIPI Press (2021). Sirkulasi film platform streaming di indonesia. Lipipress.lipi.go.id. Diambil dari : <https://lipipress.lipi.go.id/detailpost/sirkulasi-film-platformstreaming-di-indonesia>
- Merril, K & Rubenking, B (2019). Go Long or Go often : Influences on Binge Watching Frequency and Durationamong College Students. *Social sciences*. (1):10. DOI:[10.3390/socsci8010010](https://doi.org/10.3390/socsci8010010)
- Nst, M. Solih; Purwoningsih, Emni; Gultom, D.P; Fujiati, IstiI. (2018). Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2014. *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*, 151(2), 10–17.
- Pragholapati, Andria., dkk. (2021). Indonesian adaptation of student-life inventory: psychometric properties and factor structure. Nursing Departement, Fakultas Pendidikan Olah Raga Kesehatan, *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Primanovanti, Mazaya Azzahra. (2021). Hubungan antara Self-Control dengan BingeWatching pada Dewasa Awal di Jakarta Selama Pandemi COVID-19. *Universitas Negri Jakarta*
- Ramanda, P., Sagita, D., D. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19. *Jurnal KOPASTA*, 7(2), 94-100.
- Raza, S. H., dkk. (2021). Investigating bingewatching adverse mental health outcomes during covid-19 pandemic: moderating role of screen time for web series using *online streaming*. *Dove Medical Press Limited*,1(14), 1615-1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Santrock, John W. (2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta. Erlangga
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions 5th edition*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Steiner, E., & Xu, K. (2018). *Binge-watching* motivates change: uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional tv research. *SAGE Journal*, 26(1), 82–101. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2018). College student television *binge-watching*: conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *Social Science Journal*, 56(4), 470–479. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- WHO. (2020). Covid-19 situation report. *World Health Organization*, 31(2), 61–66.