

## HUBUNGAN PERILAKU *BINGE-WATCHING* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU

Haniifah Nurul Almaas<sup>1\*</sup>, Ari Rahmat Aziz<sup>2</sup>, Nopriadi<sup>3</sup>

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Riau<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : nurulalmaashaniifah@gmail.com

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola konsumsi media, terutama dengan munculnya layanan streaming berbasis internet atau Video on Demand (VoD). Tren ini memungkinkan individu untuk menonton konten kapan saja dan dimana saja, memicu terjadinya fenomena perilaku *binge-watching*. Perilaku *binge-watching* adalah sebuah perilaku menonton serial TV beberapa episode atau secara keseluruhan dalam satu waktu. Fenomena perilaku *binge-watching* menjadi lazim di kalangan mahasiswa yang mana menyebabkan mahasiswa mengalami masalah pada kesehatannya, baik itu kesehatan fisik ataupun mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain korelasi deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 721 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2020-2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan total responden sebanyak 257 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner BWESQ dan PSQI. Data bivariat dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 101 orang (39,3%), dengan mayoritas perempuan sebanyak 241 orang (93,8%), dan dari angkatan A 2023 sebanyak 132 orang (51,4%). Sebanyak 207 responden (80,5%) memiliki perilaku *binge-watching* pada tingkat sedang, dan 216 responden (84,0%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uji statistik *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* untuk hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau sebesar 0,000, yang lebih kecil dari alpha 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Disarankan kepada mahasiswa untuk mengurangi serta mengatur frekuensi *binge-watching* dan lebih memperhatikan kualitas tidur serta kesehatannya.

**Kata kunci** : *binge-watching*, kualitas tidur, mahasiswa

### ABSTRACT

The rapid development of technology has brought significant changes in media consumption patterns, especially with the emergence of internet-based streaming services or Video on Demand (VoD). This trend allows individuals to watch content anytime and anywhere, triggering the phenomenon of *binge-watching* behavior.. This study aims to determine the relationship between *binge-watching* behavior and sleep quality in Riau University nursing students. This research is a quantitative study with a descriptive correlation design using a cross-sectional approach. The study population consisted of 721 students of the Faculty of Nursing, Riau University, class of 2020-2023. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 257 respondents. The instruments used were BWESQ and PSQI questionnaires. Bivariate data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most of the respondents were 19 years old, as many as 101 people (39.3%), with a majority of 241 women (93.8%), and 132 people (51.4%) from class A 2023. A total of 207 respondents (80.5%) had moderate *binge-watching* behavior, and 216 respondents (84.0%) experienced poor sleep quality. Based on the chi-square statistical test, the *p-value* for the relationship between *binge-watching* behavior and sleep quality of Riau University nursing students was 0.000, which is smaller than alpha 0.05. This indicates a relationship between the two variables. It is recommended for students to reduce and regulate the frequency of *binge-watching* and pay more attention to sleep quality and health.

**Keywords** : *binge-watching*, sleep quality, college student

## PENDAHULUAN

Dari tahun ke tahun kemajuan teknologi telah menyebabkan perubahan yang signifikan, terutama dalam bidang media massa. Televisi yang dikenal sebagai media hiburan dan informasi adalah salah satu media yang popular di Indonesia (Abdullah & Puspitasari, 2018). Dengan kemajuan teknologi, televisi yang dulunya hanya menyajikan konten audiovisual kini telah berkembang melalui layanan streaming video online berbasis internet, yang dikenal sebagai Video on Demand (VoD) (Miranti & Nugraha, 2023). Perkembangan ini memungkinkan akses yang lebih mudah dan fleksibel melalui perangkat yang terhubung ke internet, sehingga pengguna dapat menonton kapan saja dan di mana saja sesuai keinginan mereka (Schweidel & Moe, 2016). Kemudahan ini menyebabkan perubahan dalam pola konsumsi media, yang disebut perilaku *binge-watching*, yaitu menonton beberapa episode program atau serial TV secara berurutan dalam satu sesi (Viens & Farrar, 2021).

Fenomena *binge-watching* semakin popular dikalangan masyarakat Indonesia. Sebuah survei yang dilakukan oleh Populix menunjukkan bahwa 52% orang mengatakan sering melakukan *binge-watching* (Populix, 2020). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling banyak melakukan *binge-watching*. Hal ini dipicu oleh ketersediaan layanan VoD seperti Netflix, Disney+ Hotstar, dan lainnya yang menawarkan tontonan tanpa iklan dan tanpa batasan waktu (Danmudi & Sathiyaseelan, 2018). Menonton serial TV secara maraton dianggap sebagai sarana hiburan, pelarian dari stres, serta cara mengisi waktu luang (Wulandari, Purwaningsih & Widodo, 2019). Namun, meskipun perilaku *binge-watching* memberikan kepuasan instan, perilaku ini bisa memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kesedihan, kecemasan, dan kesepian (Yu & Alizadeh, 2024). Selain itu, perilaku *binge-watching* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur yang berakibat pada penurunan kemampuan belajar dan produktivitas sehari-hari (Exelmans & Bulck, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengatur tidurnya dengan baik cenderung mengalami peningkatan fungsi kognitif secara keseluruhan, termasuk peningkatan memori dan kemampuan belajar (Okano, Kaczmarzyk, Dave, Gabrieli, & Grossman, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, Prastiani, dan Khodijah (2019), secara mengejutkan 79% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan, Arifin dan Etlidawati (2020) menemukan bahwa 55,6% dari 90 mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk, ini sejalan dengan penelitian dari Negara Brazil yang menemukan mahasiswa keperawatan di dua institusi di Brazil yang 71,05% kurang tidur (Salvi, Mendes, & Martino, 2020). Sistem kekebalan tubuh, kreativitas, energi, produktivitas, stabilitas emosi, kesejahteraan fisik dan mental, bahkan berat badan seseorang, semuanya dipengaruhi oleh kualitas tidurnya (Djamaluddin, 2023).

Adanya hubungan antara frekuensi perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur telah ditunjukkan dalam penelitian di India (Srinivasan, Edward, & Eashwar, 2021), yang menunjukkan bahwa semakin sering perilaku *binge-watching* terjadi, semakin buruk kualitas tidurnya. Penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Parepare menemukan adanya hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur yang buruk. Dari 55 peserta yang terlibat dalam *binge-watching*, 89,1% melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Hismayanti, Muin, & Anggraeny, R., 2022). Penelitian terkait Asiyah, Sierra, dan Ramadhani (2023), yang menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur memiliki hubungan. Sebanyak 65% mahasiswa memiliki perilaku *binge-watching* tingkat sedang dan 66% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Studi mengenai hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur di Indonesia masih terbatas, dan sedikit penelitian yang membahas topik ini. Mengingat dampak kesehatan yang signifikan akibat

*binge-watching*, diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengeksplorasi hubungan antara perilaku ini dan kualitas tidur (Hismayanti dkk, 2022).

Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dapat ditemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa melakukan perilaku *binge-watching*. Mahasiswa yang melakukan perilaku *binge-watching* cenderung menonton minimal dua hingga keseluruhan episode serial televisi secara berturut-turut dalam sekali menonton, mahasiswa mengatakan sering kali begadang untuk menonton dengan durasi menonton 2 jam bahkan lebih. Dari 10 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk dengan alasan sulit tidur karena stres dengan beban perkuliahan, bermain gadget sebelum tidur, menonton film atau serial televisi favorit secara *streaming* sebelum tidur. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi deskriptif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 program A angkatan 2020 – 2023 sebanyak 721 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 257 mahasiswa. Penelitian berlokasi di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dengan waktu penelitian selama bulan Juli 2024. Instrument penelitian menggunakan kuesioner BWESQ dan PSQI.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
23 tahun	7	2,7
22 tahun	30	11,7
21 tahun	34	13,2
20 tahun	64	24,9
19 tahun	101	39,3
18 tahun	21	8,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	241	93,8
Laki-laki	16	6,2
<b>Angkatan</b>		
A 2020	44	17,1
A 2021	25	9,7
A 2022	56	21,8
A 2023	132	51,4
<b>Jumlah</b>	<b>257</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 241 orang (93,8%), usia 19 tahun sebanyak 101 orang (39,3%) dan dari angkatan A 2023 sebanyak 132 orang (51,4%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Perilaku *Binge-watching***

Perilaku <i>Binge-watching</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	8	3,1
Sedang	207	80,5
Tinggi	42	16,3
<b>Jumlah</b>	<b>257</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui gambaran perilaku *binge-watching* sebagian besar dengan tingkat sedang sebanyak 207 orang (80,5%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Baik	41	16,0
Buruk	216	84,0
<b>Jumlah</b>	<b>257</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui gambaran kualitas tidur mayoritas adalah kualitas tidur buruk sebanyak 216 orang (84,0%).

**Tabel 4. Hubungan Perilaku *Binge-watching* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau**

Perilaku <i>Binge-watching</i>	Kualitas Tidur				Total		<i>P value</i>
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	5	1,3	3	6,7	8	8,0	
Sedang	36	33,0	171	174,0	207	207,0	
Tinggi	0	6,7	42	35,3	42	42,0	0,000
<b>Jumlah</b>	<b>41</b>	<b>41,0</b>	<b>216</b>	<b>216,0</b>	<b>257</b>	<b>257,0</b>	

Hasil analisis mengenai hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau menunjukkan beberapa kategori. Terdapat 5 orang (1,3%) dengan perilaku *binge-watching* tingkat rendah yang memiliki kualitas tidur baik, dan 3 orang (6,7%) dengan perilaku *binge-watching* tingkat rendah yang memiliki kualitas tidur buruk. Selanjutnya, 36 orang (33,0%) memiliki perilaku *binge-watching* tingkat sedang dan kualitas tidur yang baik, sementara 171 orang (67,0%) dengan perilaku *binge-watching* tingkat sedang mengalami kualitas tidur buruk. Tidak ada orang (0%) yang memiliki perilaku *binge-watching* tingkat tinggi dan kualitas tidur baik, sedangkan 42 orang (35,5%) dengan perilaku *binge-watching* tingkat tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* (0,000) yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hismayanti, Herlina, dan Anggraeny (2022), yang juga menemukan hubungan serupa. Seringkali, mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk *binge-watching*, bahkan cenderung menonton episode tambahan setelah episode sebelumnya selesai. Hal ini disebabkan oleh rasa penasaran dan keinginan untuk mengetahui kelanjutan cerita, yang pada gilirannya mengganggu waktu tidur mereka dan berdampak negatif pada kualitas tidur. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Asiyah, Sierra, dan Ramadhani (2023), yang menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* yang dilakukan secara berlebihan hingga larut malam dapat mengganggu waktu tidur dan mengurangi durasi tidur. Perilaku *binge-watching* sering kali memicu rangsangan emosi atau mental, sehingga menyulitkan individu untuk tidur setelah menonton. Lalu, penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Srinivasan, Edward, dan Anantha (2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan dari perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur. Mahasiswa yang melakukan perilaku

*binge-watching* mengalami penurunan akademik dan juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang melakukan perilaku *binge-watching* merasa sangat sulit untuk tertidur dan mengalami disfungsi di siang hari. Selain itu, penelitian Exalmans dan Bulck di Amerika Serikat (2017) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa perilaku *binge-watching* berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Yang memiliki perilaku *binge-watching* berkemungkinan tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk.

Perilaku *binge-watching* menimbulkan gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan menciptakan masalah dalam hubungan pribadi, menyebabkan orang-orang menunda-nunda hal-hal penting dalam kehidupannya yang membuat pekerjaannya tertunda, kurangnya waktu tidur, insomnia, penambahan berat badan dan meningkatkan komsumsi makanan junk food (Pattison, Dombrowski & Presseau, 2018). Perilaku *binge-watching* dapat mengakibatkan gejala kecanduan, seperti hilangnya kontrol, gangguan kesehatan, dampak sosial yang negatif, perasaan bersalah, serta pengabaian tanggung jawab (Starosta & Izydorczyk, 2020). Khususnya terkait gangguan kesehatan, *binge-watching* dapat menimbulkan masalah tidur, termasuk insomnia, kelelahan, dan bahkan tidur berjalan (Exelmans & Bulck, 2017).

Perilaku *binge-watching* sering dilakukan pada malam hari, yang merupakan waktu luang setelah sehari beraktivitas. Akibatnya, siklus tidur menjadi terganggu, yang dapat menyebabkan berbagai masalah tidur, seperti rasa mengantuk, kesulitan tidur, mudah terbangun, dan penurunan kualitas tidur (Hismayanti dkk, 2022). Penurunan kualitas tidur akan berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan memproduksi protein yang disebut sitokin, yang berperan penting dalam membantu tubuh melawan infeksi, peradangan, dan stres. Hormon sitokin dihasilkan saat tidur, sehingga kurang tidur akan mengurangi produksi sitokin. Selain itu, antibodi dan sel yang melawan infeksi juga akan berkurang saat seseorang kurang tidur, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit, peradangan, dan stres. Kurang tidur dalam jangka panjang akan mengurangi kualitas tidur dan meningkatkan risiko terkena penyakit seperti obesitas, diabetes, serta penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular) (Abdullah, Isir, & Fabanyo, 2022).

## KESIMPULAN

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan yang paling banyak berasal dari angkatan A 2023. Selain itu, mayoritas responden memiliki perilaku *binge-watching* pada tingkat sedang dan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *binge-watching* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Riau, dengan nilai p-value ( $0,000 < 0,05$ ).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang berperan dalam penyelesaian artikel jurnal ini. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta atas dukungan dan semangat yang mereka berikan selama ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Puspitasari, L. (2018). Media Televisi di Era Internet. *ProTVF*, 2(1), pp. 101–110.  
Abdullah, V. I., Isir, M., & Fabanyo, R. A. (2022). *Meningkatkan imunitas dengan ramuan*

- pegagan*. Pekalongan: NEM.
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), pp.650–660.
- Asiyah, S. N., Sierra, & Ramadhani, N. (2023). Sleep Quality among College Students: The Role of Binge-Watching and Stress. *International Journal Of Social Science Humanity & Management Research*, 2(4), pp. 218–222
- Dandamudi, V., & Sathiyaseelan, A. (2018). Binge watching: why are college students glued to their screens? *Journal of Indian Health Psychology*, 12(2), pp. 42–29.
- Djamaruddin, N. (2023). Kualitas Tidur Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Pada Tahap Akademik dan Profesi. *Jambura Nursing Journal*, 5(1), pp. 94–100.
- Exelmans, L., & Bulck, J. Van den. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), pp. 1001–1008.
- Hastuti, D., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 10(1), pp. 73-78.
- Hismayanti, Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). Pengaruh Binge Watching terhadap Kualitas tidur dan Kelelahan pada Mahasiswa UM Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), pp. 225 – 234.
- Miranti, R., & Nugraha, S. (2023). *Hubungan antara Narrative Engagement dengan Binge Watching pada penonton K-Drama*. 3, pp. 160 – 169.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J., Dave, N., Gabrieli, J., & Grossman, J. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Science of learning*, 4(16), pp. 1-5.
- Pattison, E. W., Dombrowski, S. U., & Presseau, J. (2018) “Just one more episode” : Frequency and Theoretical Coreelates Of Television Binge-watching. *J Health Psychol*. 23 (1), pp. 17-24.
- Populix.(2020). *Fenomena Binge watching dan Dampak Buruknya Bagi Kesehatan*. Diakses pada 10 Maret 2024. <https://info.populix.co/articles/binge-watching/>
- Salvi, C. P. P., Mendes, S. S., & Martino, M. M. F. (2020). Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Psychiatric Nursing And Mental Health*. 73(1), pp. 1-8.
- Schweidel, D. A., & Moe, W. W. (2016). Binge Watching and Advertising. *Journal of Marketing*, 80(5), pp. 1–19.
- Srinivasan, A., Edward, S., & Eashwar, A. (2021). A Study on Binge Watching and Its Association with Sleep Pattern - A Cross Sectional Study among Medical College Students in Kancheepuram District, Tamil Nadu. *National Journal of Community Medicine*. 12(12), pp. 400-404.
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching—A Systematic Review. *Internasional Journal Of Environmental Research and Public Health*, 17(4469), pp. 1–16.
- Viens, A., & Farrar, K. m. (2021). Conceptualizing and Measuring Binge Watching. *Communication Studies*, 72(3), pp. 267–284.
- Wulandari, Purwaningsih, P., & Widodo, G. G. (2019). Hubungan Perilaku Binge Watching Dengan Kejadian Kelelahan Pada Mahasiswa Di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), pp. 1–9.