

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KESEPIAN TERHADAP PERILAKU *BINGE-WATCHING* PADA MAHASISWA

AZZAH DINAH DZAKIROH



**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Kesepian terhadap Perilaku *Binge-watching* pada Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Azzah Dinah Dzakiroh
I2401221038



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

AZZAH DINAH DZAKIROH. Pengaruh Stres Akademik dan Kesepian terhadap Perilaku *Binge-watching* pada Mahasiswa. Dibimbing oleh ALFIASARI.

Perilaku *binge-watching* semakin ramai dijumpai pada mahasiswa sebagai bentuk pengalihan emosi negatif akibat tantangan akademik maupun sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh stres akademik dan kesepian terhadap perilaku *binge-watching* pada mahasiswa dengan pendekatan kuantitatif eksplanatori. Penelitian melibatkan sebanyak 259 mahasiswa perguruan tinggi negeri berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman *binge-watching* dalam tiga bulan terakhir dari saat pengambilan data dilakukan dengan pemilihan contoh melalui teknik *purposive sampling*. Data selanjutnya diolah menggunakan Microsoft Excel dan IBM SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan positif dan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *binge-watching*. Sebaliknya, kesepian hanya berhubungan positif dengan dimensi *binge-watching* yang bermasalah dan tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *binge-watching* secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan pengelolaan stres akademik dapat menjadi strategi untuk mengurangi kecenderungan perilaku *binge-watching* pada mahasiswa, sementara kesepian tetap perlu diperhatikan sebagai faktor yang berkaitan dengan munculnya *binge-watching* yang bermasalah.

Kata kunci: *binge-watching*, kesepian, mahasiswa, stres akademik.

ABSTRACT

AZZAH DINAH DZAKIROH. The Influence of Academic Stress and Loneliness on *Binge-watching* Behavior among University Students. Supervised by ALFIASARI.

Binge-watching behavior is increasingly common among university students as a way to escape negative emotions arising from academic and social challenges. This study aims to analyze the effects of academic stress and loneliness on binge-watching behavior among university students using a quantitative explanatory approach. The study involved 259 national university students aged 18–25 years who had engaged in binge-watching within the three months preceding data collection and were selected using a purposive sampling technique. The data were then processed using Microsoft Excel and IBM SPSS 25. The results show that academic stress is positively correlated with and has a significant effect on binge-watching behavior. In contrast, loneliness is only positively correlated with the problematic dimension of binge-watching and does not have a significant effect on binge-watching behavior as a whole. These findings indicate that strengthening academic stress management can serve as a strategy to reduce the tendency toward binge-watching behavior among students, while loneliness still needs to be addressed as a factor associated with the emergence of problematic binge-watching.

Keywords: academic stress, *binge-watching*, loneliness, university students.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KESEPIAN TERHADAP PERILAKU *BINGE-WATCHING* PADA MAHASISWA

AZZAH DINAH DZAKIROH

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**PROGRAM STUDI KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si.
2. Prof. Dr. Ir. Lilik Noor Yuliati, M.F.S.A.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik dan Kesenjangan terhadap Perilaku
Binge-watching pada Mahasiswa
Nama : Azzah Dinah Dzakiroh
NIM : I2401221038

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing:
Dr. Alfiasari, S.P., M. Si.
NIP. 198112182006042015

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen:
Dr. Alfiasari, S.P., M. Si.
NIP. 198112182006042015

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan:
Prof. Dr. Megawati Simanjuntak S.P., M. Si.
NIP. 197211032005012002

Tanggal Ujian:
27 Juli 2026

Tanggal Lulus:
11 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik dan Kesepian terhadap Perilaku *Binge-watching* pada Mahasiswa.” Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Alfiasari, S.P., M.Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, dan dukungan sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. Terima kasih kepada Ibu Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. selaku dosen moderator pada kolokium yang telah memberikan saran dan masukan terhadap rencana penelitian penulis. Terima kasih kepada Ibu Ismayanti Pratiwi, S.Si., M.Si selaku dosen moderator serta ‘Aadilah Nur Ramdhaniah dan Nabila Azzahra selaku pembahas pada seminar hasil yang telah memberikan saran terhadap hasil makalah penelitian penulis. Terima kasih kepada Ibu Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. dan Prof. Dr. Ir. Lilik Noor Yuliati, M.F.S.A. selaku dosen penguji pada sidang akhir atas masukan dan saran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lebih baik.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Ir. Istiqlaliyah Muflikhati, M.Si. selaku dosen penggerak akademik yang telah mendampingi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sejak awal perkuliahan hingga menyelesaikan studi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan.

Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada Ummi, Abi, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Kahla, Manda, Deca, Ape, Cinok, Putri, Rifdah, Rosita, Cipa, Naina, Kak Mar, Kak Nisa, serta seluruh teman terdekat yang selalu memberikan dukungan, dan menjadi penyemangat selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan satu bimbingan, yaitu Husna, Da’ina, Asha, Yasmina, Femas, Putri, dan Syafina yang telah berjuang bersama dalam penyusunan skripsi. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Craphile, KERIS, Muni Tohaga, Nadhikara (IKK 59), responden penelitian dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama perkuliahan serta penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Bogor, Agustus 2026

Azzah Dinah Dzakiroh



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Mahasiswa dan Teknologi Digital	6
2.2 <i>Binge-watching</i>	7
2.3 Stres Akademik	9
2.4 Kesepian	10
2.5 Kerangka Pemikiran	12
III METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	16
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	16
3.3 Jenis dan Teknik Pengambilan Data	17
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	20
3.5 Definisi Operasional	21
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil	24
4.1.1 Karakteristik Mahasiswa	24
4.1.2 Karakteristik Keluarga	25
4.1.3 Karakteristik <i>Binge-watching</i>	26
4.1.4 Stres Akademik	27
4.1.5 Kesepian	28
4.1.6 <i>Binge-watching</i>	29
4.1.7 Hubungan Karakteristik Mahasiswa, Karakteristik Keluarga, Stres Akademik, Kesepian, dan <i>Binge-watching</i> pada Mahasiswa	30
4.1.8 Hubungan Variabel Stres Akademik dan Kesepian	34
4.1.9 Hubungan Variabel Stres Akademik, Kesepian, dan <i>Binge-watching</i>	35
4.1.10 Pengaruh Karakteristik Mahasiswa, Karakteristik Keluarga, Stres Akademik, dan Kesepian terhadap <i>Binge-watching</i> pada Mahasiswa	36
4.2 Pembahasan	37
V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP	56



DAFTAR TABEL

1	Variabel, skala data, dan skala jawaban kuesioner	18
2	Sebaran karakteristik mahasiswa	24
3	Sebaran karakteristik keluarga	25
4	Sebaran karakteristik <i>binge-watching</i> pada mahasiswa	27
5	Sebaran responden berdasarkan indeks dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi stres akademik	28
6	Sebaran responden berdasarkan indeks dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi kesepian	29
7	Sebaran responden berdasarkan indeks dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi <i>binge-watching</i>	30
8	Koefisien korelasi karakteristik mahasiswa dan karakteristik keluarga dengan variabel stres akademik	31
9	Koefisien korelasi karakteristik mahasiswa, karakteristik keluarga, dan karakteristik <i>binge-watching</i> dengan variabel kesepian	32
10	Koefisien korelasi karakteristik mahasiswa dan karakteristik keluarga dengan variabel <i>binge-watching</i>	33
11	Koefisien korelasi variabel stres akademik dan kesepian	35
12	Koefisien korelasi variabel stres akademik dan <i>binge-watching</i>	35
13	Koefisien korelasi variabel kesepian dan <i>binge-watching</i>	356
14	Koefisien regresi karakteristik mahasiswa, karakteristik keluarga, stres akademik, kesepian, dan <i>binge-watching</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Informed Consent</i>	544
2	Uji asumsi klasik	55