

**PENGARUH *BINGE-WATCHING* DAN STRES TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Sierra En Nadia Ramadhani

J71218064

Dosen Pembimbing:

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag

NIP. 197209271996032002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Binge-watching* dan Stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 19 Juli 2022



Sierra En Nadia Ramadhani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Binge-watching* dan Stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Oleh:

Sierra En Nadia Ramadhani

NIM. J71218064

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 19 Juli 2022



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *BINGE-WATCHING* DAN STRES TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA

Disusun oleh:
Sierra En Nadia Ramadhani
J71218064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 11 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si.
NIP. 20052003121002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,



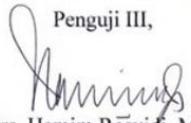
Dr. dr. Hj. Siti Nur'Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji II,



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si.
NIP. 197403121999032001

Penguji III,



Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji VI,



Ika Mustika, M. Kes
NIP. 198702212014032004



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sierra En Nadia Ramadhani
NIM : J71218064
Fakultas/Jurusan : Psikologi
E-mail address : j71218064@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Binge-watching* dan Stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Agustus 2022

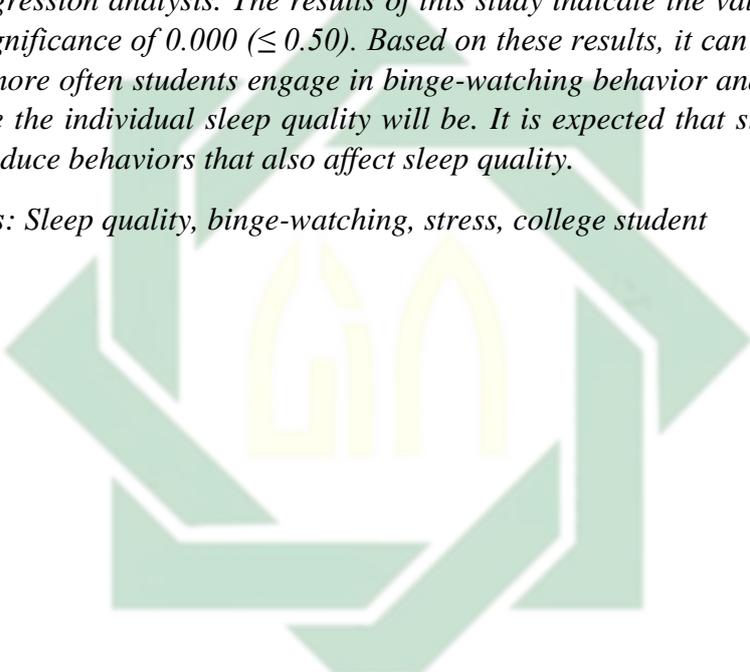
Penulis

(Sierra En Nadia Ramadhani)

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of binge-watching and stress on student sleep quality. This study uses a quantitative method with a correlation approach with data collection techniques in the form of filling out a sleep quality scale, watching parties, and stress. The research instrument adapts the sleep quality scale (Buysse et al., 1989), the binge-watching scale of Forte et al., (2021) and the stress scale of Cohen et al., (1983). This study involved 355 Indonesian students who were taken by purposive sampling technique. This study uses multiple linear regression analysis. The results of this study indicate the value of the t test with a significance of 0.000 (≤ 0.50). Based on these results, it can be understood that the more often students engage in binge-watching behavior and feel stressed, the worse the individual sleep quality will be. It is expected that students will be able to reduce behaviors that also affect sleep quality.

Keywords: *Sleep quality, binge-watching, stress, college student*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Keaslian Penelitian.....	12
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II.....	17
A. Kualitas Tidur.....	17
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	17
2. Aspek-aspek Kualitas Tidur	18
3. Faktor-faktor Kualitas Tidur.....	19
B. <i>Binge-watching</i>	21
1. Pengertian <i>Binge-watching</i>	21
2. Aspek-aspek <i>Binge-watching</i>	22
3. Faktor-faktor <i>Binge-watching</i>	23
C. Stres.....	24
1. Pengertian Stres	24
2. Aspek-aspek Stres	25
3. Faktor-faktor Stres.....	26

D. Hubungan <i>Binge-watching</i> dan Stres pada Kualitas Tidur Mahasiswa	27
E. Kerangka Teoritik	29
F. Hipotesis.....	29
BAB III.....	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
D. Populasi, Teknik Sampel dan Sampel.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pengujian Hipotesis.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR LAMPIRAN.....	83

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel Isaac & Michael	34
Tabel 2. Blueprint Skala Kualitas Tidur	36
Tabel 3. Uji Validitas Kualitas Tidur	37
Tabel 4. Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur	38
Tabel 5. Blueprint Skala Binge-watching	39
Tabel 6. Uji Validitas Skala Binge-watching	40
Tabel 7. Uji Reliabilitas Skala Binge-watching	42
Tabel 8. Blueprint Skala Stres	43
Tabel 9. Uji Validitas Skala Stres	44
Tabel 10. Uji Reliabilitas Skala Stres	45
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas	47
Tabel 13. Hasil Uji Multikolinieritas	48
Tabel 14. Data Subjek Berdasarkan Usia	52
Tabel 15. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 16. Data Subjek Berdasarkan Jenjang Program Perkuliahan	53
Tabel 17. Data Subjek Berdasarkan Domisili	54
Tabel 18. Deskripsi Data Statistik	55
Tabel 19. Rumus Kategori Skor	56
Tabel 20. Kategorisasi Skor Subjek	56
Tabel 21. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Kualitas Tidur	57
Tabel 22. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Binge-watching	58
Tabel 23. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Stres	58
Tabel 24. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Kualitas Tidur	59
Tabel 25. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Binge-watching	59
Tabel 26. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Stres	60
Tabel 27. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Kualitas Tidur	60
Tabel 28. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Binge-watching	61
Tabel 29. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Stres	62
Tabel 30. Hasil Uji T Regresi Linier Berganda	64
Tabel 31. Hasil Kesimpulan T hitung dan T tabel	64
Tabel 32. Hasil Uji F Regresi Linier Berganda	65
Tabel 33. Hasil Analisis Koefisien Determinan (R)	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas Scatter Plot..... 49



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 2. Tabel Olah Data SPSS.....	87
Lampiran 3. Data Sebaran Kuesioner	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia dengan pengaruh yang diketahui sangat penting untuk kesehatan mental serta pada kualitas kehidupan individu (Alotaibi et al., 2020). Tidur ditandai dengan berkurangnya aktivitas motorik, penurunan respons terhadap rangsangan, postur stereotipik, dan reversibilitas yang relatif mudah (Gulia & Kumar, 2018). Tidur diatur secara homeostatis, artinya tidur meningkat dalam durasi dan intensitas setelah waktu yang lama tanpa tidur. Selain itu, ritme sirkadian juga bertanggung jawab dalam kecenderungan terjaga atau tidur dalam 24 jam (Besedovsky et al., 2019). Perilaku tidur manusia, aspek kualitas tidur, serta karakteristik tidurnya bergantung pada beberapa faktor, baik fisiologis maupun mental (Crivello et al., 2019).

Efek fisiologis yang diberikan pada saat individu dalam keadaan tidur yakni, efek pada saraf yang berdampak pada kepekaan serta keseimbangan antara susunan saraf dan efek pada struktur tubuh yang memberikan rasa rileks terhadap fungsi dalam organ (Nursiati, 2018). Tidur yang baik dinyatakan dengan adanya individu yang merasa cukup, sedangkan tidur yang kurang baik adalah adanya individu yang merasa kurang puas (Herawati & Gayatri, 2019). Tidur yang dianjurkan oleh kebanyakan tenaga medis membutuhkan lama tidur yang cukup, konsisten dalam memulai tidur, serta tidak ada gejala pada gangguan tidur (Ohayon et al., 2017). Tidur yang sehat adalah modulator yang

penting untuk mendukung fungsi neuroendokrin, regulasi glukosa, mendukung aktivitas kardiovaskular dan metabolisme tubuh (Ramar et al., 2021).

Pada perspektif Islam tentang manfaat tidur yakni, berhubungan dengan masalah fungsi kesehatan individu dan membantu menciptakan keseimbangan dalam kehidupan. Sebagaimana yang telah disampaikan pada Al-Qur'an surah An-Naba' ayat 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: *“dan Kami menjadikan tidurmu sebagai istirahat”*

Pada ayat ini, dapat ditafsirkan bahwa Allah menjadikan tidur individu sebagai modulator dalam mengistirahatkan tubuh dari kepenatan pada kegiatan siang hari, sehingga individu memiliki kebugaran pada saat melakukan kegiatan pada hari esok.

Selaras dengan Al-Qur'an surah Al-Furqan ayat 47 yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: *“dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”*

Pada ayat ini, dapat ditafsirkan bahwa Allah menjadikan malam hari gelap gulita sebagai pakaian untuk menutupi badan manusia, dan menjadikan malam hari sebagai waktu istirahat dari segala kegiatan yang dilakukan individu dalam kesehariannya. Allah juga menjadikan siang hari untuk memberikan manusia waktu dalam berusaha dan bangkit dalam beribadah serta mencari rezeki.

Efek dari kurang tidur yang cukup parah akan berdampak pada kesehatan, kesejahteraan dan fungsi biologis individu tersebut (Li et al., 2020). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dalam kepuasan individu saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016; Maisa et al., 2021). Kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu dalam tidurnya yang mencakup gangguan tidur, masa laten tidur, frekuensi terbangun dan kedalaman atau kepulasan dalam tidur. (Buysse et al., 1989; Tristianingsih & Handayani, 2021). Pada penelitian yang dilakukan pada komunitas Jerman menyatakan adanya prevalensi kualitas tidur yang buruk dengan angka 36% pada individu berusia sekitar 18 hingga 80 tahun (Hinz et al., 2017). Pada kelompok usia sekolah dengan kelompok usia dewasa awal, tercatat sebaiknya memiliki waktu untuk tidur pada durasi 7-8 jam pada malam hari. Tidur yang terkontrol dengan baik yang dilakukan dengan orang dewasa yang sehat telah dikaitkan dengan fungsi kognitif yang unggul, termasuk pembelajaran dan memori yang lebih baik (Okano et al., 2019).

Pada kenyataannya banyak individu dengan usia sekolah serta kelompok dewasa awal ini tidak memiliki kualitas tidur yang optimal (Herawati & Gayatri, 2019). Penelitian epidemiologi pada individu berusia 15-18 tahun yang dilakukan di Eropa mengeluhkan bahwa mereka merasakan satu dari sekian gejala gangguan tidur (Morin & Carrier, 2021). Kualitas tidur juga dipengaruhi beberapa hal yakni, penyakit yang dimiliki, kondisi fisik, serta penggunaan obat-obatan kimia dan diet (Ardiani & Subrata, 2021). Usia dewasa muda pada umumnya mayoritas mengalami gangguan atau kurangnya

durasi dalam tidurnya sehingga banyak terjadi fenomena bahwa mahasiswa atau pelajar mengantuk saat siang hari (Minar, 2021). Kualitas tidur yang buruk disertai dengan adanya gangguan tidur cukup tinggi dilaporkan sering dirasakan oleh kelompok usia dewasa awal yang memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa (Brown et al., 2006; Haslina et al., 2021).

Seperti yang diketahui, mahasiswa dengan masa transisi ke perguruan tinggi, serta transisi usia remaja ke usia dewasa muda adalah kelompok usia paling memiliki durasi tidur yang pendek (Li et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh M.Moran & Everhart, (2020) menyatakan bahwa 70% mahasiswa cenderung membutuhkan orang tua untuk membangunkan mereka di pagi hari, dan 15% sering terlambat mengikuti kuliah. Studi lain juga menyatakan bahwa hal yang sama bahwa mahasiswa membutuhkan orang tua atau *alarm* untuk membangunkan mereka di pagi hari karena mempunyai durasi tidur yang pendek (Carskadon & Acebo, 2018). Mahasiswa rentan dengan adanya gangguan tidur jam tidur yang sedikit dikarenakan adanya tekanan dan sosial akademik yang besar dan adanya jadwal yang tidak menentu (Wang & Bíró, 2021).

Penelitian yang menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan adanya perbedaan hasil pada mahasiswa di setiap negara. Negara Ethiopia menunjukkan angka yang tinggi yakni 55,8% mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Mahasiswa pada universitas Andalas Indonesia dengan prevalensi 43% menunjukkan kualitas tidur yang buruk dibarengi dengan kurang baiknya pada prestasi akademik (Nilifda et al., 2016; Stefanie &

Irawaty, 2019). Hal ini juga selaras dengan penelitian mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan 71,8% memiliki kualitas tidur yang buruk (Iqbal, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al., (2019) menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur buruk terutama pada 139 mahasiswa atau sekitar 79% dari responden. Pada mahasiswa Surabaya ditemukan juga kualitas tidur yang buruk, hal ini dikarenakan adanya gaya hidup pada mahasiswa yakni adiksi terhadap internet (Kasiani, 2018).

Kualitas tidur mahasiswa yang buruk ditandai dengan siklus bangun-tidur tidak teratur, lama tidur dari mahasiswa menjadi pendek pada saat hari perkuliahan serta pada akhir pekan dengan waktu tidur yang lebih lama (Dossey, 1995; Haslina et al., 2021). Carskadon dan Davis menyatakan bahwa mahasiswa yang mulai memasuki perguruan tinggi memiliki durasi tidur yang sedikit dan waktu tidur yang tertunda (Li et al., 2020). Individu dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik jika individu tersebut tidak menunjukkan adanya gejala kekurangan tidur, serta tidak mengalami gangguan dalam tidurnya (Maryono et al., 2020).

Hal ini dapat berdampak pada gangguan mood, kelelahan, gangguan konsentrasi serta kinerja akademik yang buruk (Li et al., 2020). Gangguan tidur yang dirasakan oleh individu tersebut memiliki risiko dalam gangguan tidur lanjutan seperti dengan halnya insomnia yang membuat gejalanya akan semakin parah (Novianti & Suadnyana, 2022). Penelitian yang dilakukan Morin & Carrier, (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk akan lebih berisiko besar terkena insomnia. Pada kualitas tidur yang

buruk ada beberapa hal yang menjadi penting untuk diperhatikan yakni pola tidur, proses yang terjadi saat tidur serta ritme sirkadian.

Ritme Sirkadian yang tertunda juga mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada individu, terutama pada masa ujian dan keduanya dinyatakan bahwa dapat mempengaruhi kehidupan akademik mahasiswa. Beberapa penelitian telah menekankan hubungan antara keberhasilan akademis serta kurangnya tidur semalaman atau pola tidur yang berubah juga telah dikaitkan dengan mengantuk dan kegagalan dalam keberhasilan akademis (Jalali et al., 2020). Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung akan merasakan gejala kantuk ringan bahkan berat pada siang hari dan dapat mengganggu produktivitas yang dilakukan. Mengacu kepada penelitian yang dilakukan oleh Almojali et al., (2017) pada Universitas King Saud Bin Abdul Azis memaparkan 76% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang rendah dan 53% lainnya menunjukkan adanya gejala stres.

Pada mahasiswa kedokteran pada Universitas Ludwig Maximilian di Jerman, menunjukkan bahwa 59% responden menunjukkan adanya kualitas tidur yang rendah dan tingkat stres yang relatif tinggi (Herawati & Gayatri, 2019). Studi yang dilakukan Walsh et al., (2021) menyatakan secara khusus, kurang tidur merusak kognisi, pembelajaran dan konsolidasi memori dan kesejahteraan mental yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perbaikan sel, metabolisme glukosa dan menurunkan respon imun. Kualitas tidur yang baik akan mengakibatkan kinerja sistem neurokognitif dan psikomotor menjadi lebih optimal. Namun sebaliknya, kualitas tidur yang buruk berdampak bagi

kesehatan, sosial, fisik dan kualitas hidup individu (Hendi Aryadi et al., 2018). Kualitas tidur individu yang rendah juga berhubungan dengan kelelahan pada siang hari, tanda vital yang tak stabil serta penurunan imun tubuh (Budyawati et al., 2019).

Mahasiswa biasanya menghadapi banyak tantangan, seperti tekanan akademik yang lebih besar, kewajiban sosial, bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, jadwal yang tidak menentu serta adiksi terhadap internet (Li et al., 2020). Namun, adanya percepatan teknologi yang membuat individu jarang memperhatikan kualitas tidur mereka. Hal ini, mengakibatkan adanya gangguan pada siang hari seperti kelelahan, tidak fokus dan adanya kemunduran dalam produktivitas (Kuntari, 2021). Penggunaan layar dalam percepatan teknologi pada kalangan dewasa muda dengan aktivitas layar yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur yang rendah (Wang & Bíró, 2021). Pada perkembangan teknologi komunikasi dan *Internet of Things* (IoT) membuat individu lebih aktif dalam berinteraksi yang membawa perubahan radikal pada dunia teknologi seperti Televisi (Zahara & Irwansyah, 2020).

Pada saat ini, acara televisi maupun film dapat ditonton di situs *online* streaming misalnya *Netflix*, *Hotstar*, *Amazon Prime* atau diunduh secara ilegal yang mana membuat konten televisi dan film mudah diakses (Fortune, 2017). Hal ini telah berkontribusi pada perkembangan cara menikmati acara televisi yang biasa dikenal sebagai *Binge-watching*. *Binge-watching* adalah praktik menonton sejumlah besar acara serial drama/serial televisi secara beruntun

terutama semua episode dalam dari satu serial (Merikivi et al., 2020). Populix melakukan riset tentang penggunaan *Video on Demand (VoD)* di Indonesia dengan survey yang dilakukan pada 3423 responden, sebanyak 52% responden menyatakan senang melakukan *binge-watching* (Populix, 2020). Sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Shim & Kim, (2018) pada masyarakat Amerika sekitar 63-75% dan 51% masyarakat eropa melakukan *binge-watching* dan menjadikannya sebagai rutinitas.

Pada usia dewasa muda dan mahasiswa juga yang melakukan perilaku *binge-watching* dan melaporkan melakukan perilaku tersebut lebih dari satu kali dalam seminggu (Panda & Pandey, 2017). Vaterlaus et al., (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan semakin sering mahasiswa melakukan perilaku *binge-watching*, maka berpotensi berkembang menjadi ketergantungan. Mahasiswa saat melakukan perilaku *binge-watching* membuat mereka melewatkan jam tidur dan memilih untuk menonton secara beruntun hingga larut malam (Muin et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Exelmans & Van den Bulck, (2017) menunjukkan adanya gairah atau antusiasme yang terjadi pada saat melakukan *Binge-watching* dan menunjukkan adanya kualitas tidur yang memburuk serta adanya tanda kelelahan pada siang hari.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Flayelle et al., (2020) dan Oberschmidt, (2017) bahwa individu yang melakukan *binge-watching* sebagai kebiasaan sebelum tidur telah dilaporkan menyebabkan hal yang negatif seperti adanya pengaruh kepada kualitas tidur bahkan menyebabkan insomnia dan kelelahan di siang hari. Banyak peneliti yang menyoroti

karakteristik dari *binge-watching* dengan adanya pertimbangan penyebab, efek, faktor lingkungan, motivasi serta adanya dampak psikologis (Forte et al., 2021). Gaya hidup sedentari, perilaku makan yang buruk, beberapa efek buruk pada psikologis dan kesejahteraan sosial dinyatakan berkaitan dengan *binge-watching* (Forte et al., 2021).

Beberapa penulis juga menyoroti perilaku *binge-watching* sebagai perilaku yang berpotensi untuk berlanjut menjadi kecanduan (Riddle et al., 2018). Individu dengan kebiasaan *binge-watching* menunjukkan adanya kualitas tidur buruk, yang juga disertai dengan kelelahan pada siang hari diungkapkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare (Muin et al., 2022). Pada sebuah penelitian, ditemukan kebiasaan menonton saat mengerjakan tugas akademik dapat mengganggu kinerja mahasiswa. Hal ini juga memiliki korelasi negatif antara menonton televisi dan nilai rata-rata serta kepercayaan diri dalam akademik, terutama di kalangan mahasiswa perempuan (Dandamudi & Sathiyaseelan, 2018). Mahasiswa lebih memilih melakukan perilaku *binge-watching* daripada bertanggung jawab dengan tugas akademiknya.

Individu yang melakukan *Binge-watching* dinyatakan karena adanya pemenuhan kebutuhan akan informasi, hiburan serta sebagai pengalihan atas masalah kehidupan sehari-hari (Starosta et al., 2020). Mahasiswa melakukan *binge-watching* untuk dijadikan sebagai fasilitator dalam melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari tekanan akademik yang dirasakan. Tekanan akademik dan stres yang dirasakan mahasiswa juga dinyatakan

sebagai motivasi mereka untuk melakukan *binge-watching* (Vaterlaus et al., 2019). Prevalensi mahasiswa Asia menunjukkan 39,6% hingga 61,3% bahwa mahasiswa merasakan stres, sedangkan pada mahasiswa Indonesia memiliki prevalensi 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Seluruh kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa biasanya tidak terlepas dari stres yang terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memperburuk keadaan stres pada mahasiswa adalah adanya kemampuan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Faktor eksternal yang berdampak seperti, tugas akademik, tekanan dari orang tua maupun tuntutan biaya kuliah (Gamayanti et al., 2018). Stres yang dirasakan oleh mahasiswa, merupakan salah satu faktor yang menjadikan adanya gangguan tidur. Mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya tingkatan stres yang lebih tinggi daripada jenjang lainnya. Pada saat terjadinya ketegangan serta kegelisahan dapat mempengaruhi tidur atau menyulitkan individu untuk tertidur (Clariska, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh 'Ashrifah, (2021) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi akan merasakan kualitas tidur yang buruk. Stres tersebut dikarenakan peningkatan hormon yaitu, kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang berhubungan langsung dengan sistem saraf pusat. Akibatnya, pada saat stres terjadi tubuh memberikan sinyal untuk tetap dalam kondisi responsif yang membuat sistem saraf pusat yang membuat aktivitasnya semakin meningkat. Hormon ini, menyebabkan gangguan pada keadaan Non

Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) (Wahyuni, 2018). Gangguan dari stres mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, mahasiswa cenderung memikirkan masalah dan tekanan akademik yang menyebabkan kurang adanya tidur yang cukup. Hal ini memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan seperti mudah lelah, gangguan dalam fokus, mudah marah, serta jangka panjang yang akan dirasakan yakni gangguan jantung serta diabetes (Bianca et al., 2021)

Kualitas tidur buruk yang sebagian besar dirasakan oleh mahasiswa ini berdampak bagi berbagai aspek seperti kesehatan fisik, kesehatan mental serta sosial individu. Fenomena ini menjadi penting karena adanya dampak bagi mahasiswa Indonesia yang memiliki perilaku *binge-watching* serta stres yang dirasakan akan memperburuk kualitas tidur mereka. Penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan variabel *binge-watching*, stres dan kualitas tidur belum dilakukan dengan bersamaan seperti yang peneliti jelaskan. Peneliti ingin mengetahui seberapa pengaruh dari *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Pada uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh antara stres terhadap kualitas tidur mahasiswa?

3. Apakah terdapat pengaruh antara *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa?

C. Keaslian Penelitian

Pada beberapa penelitian terdahulu memaparkan pengaruh dari *binge-watching* terhadap kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Vizcaino et al., (2020) pada penggunaan layar tv atau gadget, ditemukan adanya individu yang melakukan *binge-watching* dengan penggunaan layar yang berat yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang berkurang dengan adanya aktivitas fisik yang rendah. Adapun juga pada penelitian Rahman & Arif, (2021) yang merujuk pada Video on Demand (VoD) Netflix saat pandemi covid-19 dimulai, 64% individu menunjukkan motivasi atau dorongan yang kuat untuk menonton secara terus-menerus serta menunjukkan kecanduan dan 53,3% diantaranya memiliki kualitas yang buruk.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan de Feijter et al., (2016) pada usia 18-34 tahun menunjukkan perilaku *binge-watching* yang dirasakan memunculkan gangguan kegiatan sehari-hari, gangguan kualitas tidur serta siklus tidur. Steins-Loeber et al., (2020) juga menyatakan hal yang sama pada penelitiannya bahwa adanya kehilangan kontrol dalam melakukan *binge-watching* yang menimbulkan konsekuensi negatif seperti menghindari tugas penting, masalah tidur, kelelahan, penarikan diri dari lingkungan sosial dan masalah kesehatan lainnya. Baru-baru ini, pada penelitian yang dilakukan Muin et al., (2022) juga ditunjukkan adanya pengaruh *binge-watching* pada mahasiswa dengan dibarengi rasa penasaran yang membuat mahasiswa

melakukan *binge-watching* dan mengorbankan waktu tidurnya, sehingga kualitas tidur mereka memburuk.

Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh kejadian atau peristiwa lainnya seperti pada penelitian Johnston et al., (2021) menunjukkan kualitas tidur buruk pada mahasiswa yang sering dikaitkan dengan depresi, rasa cemas, dan stres yang dirasakan. Mahasiswa merasakan beban kerja dan tekanan akademik membuat kualitas tidur mereka memburuk yang menyebabkan beberapa masalah kesehatan mental. Hal ini seimbang dengan studi yang dilakukan oleh Wang & Bíró, (2021) juga memaparkan stres, konsumsi kafein dan pola tidur yang buruk dan tidak teratur dapat memperburuk kualitas tidur mereka.

Pada penelitian Warella et al., (2022) adanya hubungan positif antara stres yang dirasakan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa cenderung berusaha untuk menginginkan hasil yang maksimal tanpa melihat tekanan yang mereka rasakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fakhri, (2018) pada mahasiswa di Makassar menunjukkan korelasi yang signifikan dari tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Penelitian Hutahaean, (2021) yang dilakukan pada mahasiswa memiliki hasil yang sama yakni stres yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut dikarenakan adanya mahasiswa yang kurang dalam mengontrol emosi mereka.

D. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa
2. Untuk mengetahui pengaruh antara stres terhadap kualitas tidur mahasiswa
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti mengharapkan adanya kajian baru dan perluasan teori-teori psikologi yang telah ada untuk dijabarkan lebih dalam pada penelitian ini. Sehingga, penelitian ini dapat menjadi jawaban atas adanya pengaruh antara *binge-watching*, stres dan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil Penelitian ini yang berisikan penjabaran teori yang dapat menjadi pembelajaran yang diterapkan pada perilaku *binge-watching* yang dilakukan dalam intensitas tertentu dengan adanya stres yang berpengaruh pada kualitas tidur.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penguatan pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya dengan fokus yang lebih dalam.

F. Sistematika Penulisan

Pada penelitian yang peneliti lakukan terdapat beberapa sistematika penulisan yang terdiri dari Bab I hingga Bab V, yakni:

Pada Bab I penelitian ini, menjelaskan adanya latar belakang masalah yang menjadi dasar dari penelitian terkait dengan kualitas tidur, *binge-watching* dan stres pada mahasiswa.

Pada Bab II penelitian ini, menjelaskan adanya teori yang mendukung dan sebagai bahan untuk kajian penelitian. Kajian teori ini berkaitan dengan kualitas tidur, *binge-watching* dan stres pada mahasiswa. Kajian teori dari variabel tersebut akan berhubungan satu sama lain dan menjadi kerangka teori yang menghasilkan hipotesis dari penelitian tersebut.

Pada Bab III penelitian ini, menjelaskan adanya metode penelitian yang digunakan peneliti. Rancangan penelitian yang digunakan, definisi operasional tiap-tiap variabel, subjek penelitian yang mencakup populasi, teknik sampling serta sampel. Bab ini juga menampilkan instrumen penelitian dan teknik analisis yang digunakan.

Pada Bab IV penelitian ini, menjelaskan adanya hasil penelitian yang telah dilakukan seperti, perencanaan penelitian, dan deskripsi dari hasil penelitian. Pada analisis data penelitian dijelaskan dengan adanya analisis dari

data statistik, serta pembahasannya akan dikaji dengan adanya penelitian terdahulu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dalam kepuasan individu saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016; Maisa et al., 2021). Kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu dalam tidurnya yang mencakup gangguan tidur, masa laten tidur, frekuensi terbangun dan kedalaman atau kepulauan dalam tidur. (Buysse et al., 1989; Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk karakteristik demografis, faktor perilaku dan gaya hidup, aktivitas fisik, faktor psikologis, dan penyakit kronis. Seiring bertambahnya usia, perubahan tidur, seperti waktu tidur yang lebih pendek dan peningkatan fragmentasi tidur (Mander et al., 2017).

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurang tidur serta kurang tidur secara kronis dapat berdampak negatif fungsi kognitif, pembelajaran dan memori, waktu reaksi, pendengaran, dan suasana hati. 1–3 Jam tidur yang tidak memadai juga telah terbukti berdampak pada metabolisme dan fungsi endokrin (Mah et al., 2018). Individu dengan kecenderungan kurang tidur akan merasakan berbagai efek yang ditimbulkan pada biologis manusia seperti kelelahan, kantuk di siang hari, dan menunjukkan penurunan dalam neurokognitif (Alotaibi et al., 2020).

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan disfungsi neurokognitif, defisit perhatian, gangguan kinerja kognitif, depresi, kecemasan, stres, dan kontrol impuls yang buruk. Tidur yang buruk dapat sangat mempengaruhi kinerja siang hari, baik secara sosial maupun di tempat kerja, dan meningkatkan kualitas hidup yang buruk dan kesehatan secara keseluruhan yang buruk (Fabbri et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk secara negatif terkait dengan kinerja akademik pada remaja dari sekolah menengah hingga tahun-tahun kuliah. Terlepas dari kebutuhan biologis tidur, tidur yang cukup penting untuk pencapaian pribadi (Wang & Boros, 2021).

2. Aspek-aspek Kualitas Tidur

Terdapat 7 Aspek pada kualitas tidur yang disampaikan oleh (Buysse et al., 1989) yakni:

a. *Sleep Quality* (Kualitas tidur subjektif)

Adanya perasaan tidak nyaman yang berperan pada penilaian kualitas tidur. Penilaian ini merupakan penilaian subjektif dari individu pada kualitas tidur yang dimiliki.

b. *Sleep Latency* (Latensi tidur)

Waktu yang dibutuhkan oleh individu dalam memulai tidurnya yang juga berhubungan dengan adanya gelombang tidur pada individu.

c. *Sleep Duration* (Durasi tidur)

Durasi tidur adalah lamanya individu dalam memulai tidurnya hingga pada saat bangun di pagi hari (Chaput et al., 2018). National

Sleep Foundation menyatakan bahwa menyarankan untuk tidur sekitar 8-10 jam sehari bagi remaja.

d. *Sleep Efficiency* (Efisiensi tidur)

Berhubungan dengan durasi tidur dan jam tidur pada individu yang dapat menilai dan menyimpulkan bahwa individu tersebut tidurnya tercukupi atau tidak tercukupi.

e. *Using of Sleeping Medication* (Penggunaan obat tidur)

Penggunaan obat tidur menandakan adanya gangguan pada tidur yang dirasakan oleh individu. Dengan adanya obat tidur tersebut, dapat membantu individu dalam tidurnya.

f. *Sleep Disturbance* (Gangguan tidur)

Gangguan tidur yang dimaksudkan adalah seperti adanya dengkur, mimpi buruk, sleep bruxism yang dapat mempengaruhi proses tidur individu.

g. *Daytime Dysfunction* (Disfungsi siang hari)

Gangguan pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari yakni dengan adanya rasa kantuk yang muncul terus-menerus.

3. Faktor-faktor Kualitas Tidur

a. Penyakit

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh rasa nyeri atau distress fisik. Waktu tidur akan lebih lama atau banyak apabila individu tersebut memiliki penyakit atau sakit. Pada penelitian yang

dilakukan oleh Indri et al., (2014) menyatakan bahwa adanya kualitas yang buruk pada pasien post operasi dengan nyeri berat.

b. Kelelahan

Pada beberapa kasus semakin lelah seseorang maka pada siklus REM individu tersebut akan semakin cepat.

c. Stres Emosional

Depresi pada individu akan meningkatkan norepineprin dalam darah dengan adanya stimulasi pada sistem saraf simpatis. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, (2019) menyatakan adanya individu yang memiliki stress ringan maupun berat menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

d. Gaya Hidup

Kepadatan aktivitas mahasiswa membutuhkan waktu terjaga yang lebih banyak daripada biasanya, mahasiswa biasanya mengkonsumsi kafein untuk membuat mereka tetap terjaga. Pada penelitian yang dilakukan oleh Meiranny & Chabibah, (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengkonsumsi kafein memiliki kualitas tidur yang buruk dan kesulitan dalam memulai tidurnya.

Hal ini menyebabkan adanya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Tekanan akademik tersebut, membuat mahasiswa mencari fasilitator untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam melampiaskan tekanan yang dirasakan yakni dengan cara *binge-*

watching (Vaterlaus et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Panda & Pandey, 2017) melaporkan bahwa mahasiswa rutin melakukan *binge-watching* setidaknya satu kali dalam seminggu dan menyatakan hal ini berpengaruh pada kualitas tidur mereka.

e. Lingkungan

Lingkungan dapat dikatakan tidak mendukung apabila individu merasa tidak nyaman pada saat akan memulai tidur atau saat tidur. Penelitian Wicaksono, (2019) menyatakan bahwa lingkungan yang buruk dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

B. *Binge-watching*

1. Pengertian *Binge-watching*

Binge-watching secara khusus didefinisikan sebagai menonton beberapa episode serial drama/serial *Televisi* secara berurutan dalam sekali duduk, dapat digunakan untuk menghindari emosi negatif. Zahara & Irwansyah, (2020) mengemukakan bahwa *Binge-watching* adalah praktik menonton satu seri atau keseluruhan dari film secara terus menerus atau maraton. *Binge-watching* adalah hasil dari evolusi teknologi yang mewakili pergeseran dari televisi yang memiliki jadwal tayang tersendiri untuk suatu konten atau tontonan. Hal ini bermula dari DVD yang mana membuat individu dapat mengontrol keinginan mereka dalam konsumsi media. Pada saat ini, kemudahan diberikan dengan adanya layanan *streaming* secara online yang memberikan fasilitas maraton tontonan favorit mereka (Merikivi et al., 2020).

Studi sebelumnya tentang *Binge-watching* secara umum menunjukkan bahwa hal memiliki kelebihan dan kekurangan bagi penonton, seperti relaksasi dan menghabiskan waktu isolasi mandiri (Merikivi et al., 2020). Namun, memahami motivasi dalam melakukan *Binge-watching* secara terus-menerus juga penting. Pada penelitian yang dilakukan Panda & Pandey, (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *Binge-watching* dengan motivasi yang beragam seperti, keterlibatan sosial, mencari hiburan, melarikan diri dari kehidupan nyata penghilang stres, kebosanan, dan mengasingkan diri.

Peneliti kebanyakan mencoba untuk menyoroti karakteristik *Binge-watching* dengan mempertimbangkan penyebab, lingkungan dan motivasi perilaku serta dampak pada kesejahteraan psikologis individu (Granow et al., 2018; Shim et al., 2018; Shim & Kim, 2018; Sung et al., 2018). Pada beberapa penelitian menunjukkan adanya fokus pada konsekuensi negatif dari *Binge-watching*, maka dari itu fokus *Binge-watching* potensi pada faktor risiko untuk kesehatan dan aktivitas sehari-hari (Kubota et al., 2018; Vaterlaus et al., 2019). Pada penelitian lain yang membahas *Binge-watching* yang dilakukan mahasiswa, mahasiswa menganggap adanya konsekuensi negatif apabila *Binge-watching* dilakukan secara berlebihan (Panda & Pandey, 2017).

2. Aspek-aspek *Binge-watching*

Aspek pada *Binge-watching* ada 3 yang disampaikan oleh Flayelle et al., (2017) yakni:

a. *Watching Motivations* (Motivasi dalam Menonton)

Motivasi dalam menonton seperti halnya dengan hobi dan kebutuhan liburan pada individu. Individu akan melakukan *Binge-watching* dengan adanya motivasi dalam memenuhi kebutuhan akan hiburan, dengan harapan dapat mempertahankan emosi positif.

b. *Watching Engagement* (Keterlibatan dalam Menonton)

Menonton dengan teratur dan mengintegrasikan *Binge-watching* sebagai pada rutinitas keseharian. Individu akan kehilangan kendali atas perilaku *Binge-watching* mereka.

c. *Structural Characteristic of Series* (Karakteristik Struktural dalam Seri Drama)

Karakteristik dalam serial drama akan mempengaruhi individu untuk tertarik dan terus melakukan *Binge-watching* seperti halnya, narasi, *genre* dan karakter dalam serial drama tersebut.

3. Faktor-faktor *Binge-watching*

Menurut Rubenking et al., (2018) memberikan garis besar dalam beberapa hal yang mempengaruhi *Binge-watching* yakni:

a. Anticipation (Antisipasi)

Antisipasi di sini diartikan sebagai rasa penasaran dari individu yang sedang menonton serial drama atau menonton film dengan banyak episode. Individu akan semakin dibuat penasaran dengan adanya episode selanjutnya, maka dari itu individu

melakukan *Binge-watching* untuk menghilangkan rasa penasaran tersebut.

b. Management of moods and excitement (Pengaturan Mood dan Kegembiraan)

Individu yang memiliki motivasi afektif dengan pengaturan suasana hati atau *Mood* yang dimaksudkan pada *Binge-watching* adalah adanya pengalihan dari rasa lelah dan bersantai setelah melakukan aktivitas seharian.

c. Procrastination and Escapism (Penundaan dan Pelarian)

Adanya penundaan tugas-tugas, tugas rumah ataupun tugas yang berhubungan dengan pekerjaan atau tugas akademik. Individu dengan perilaku *Binge-watching* melaporkan bahwa kurangnya aktivitas yang harus dilakukan semakin memicu untuk melakukan *Binge-watching*.

C. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan individu dalam merasakan tekanan yang lebih dari kapasitas dirinya disertai adanya perubahan psikologis dan biologis (Cohen et al., 1983; Yuliana, 2019). Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif (Musabiq & Karimah, 2018). Stres adalah reaksi normal yang terjadi terhadap tekanan sehari-hari, dan stres yang berlebihan akan membawa banyak dampak yang buruk terhadap fisik maupun mental individu (Zhai et al., 2021). Pada tahun 2019, tercatat pada penelitian

yang dilakukan oleh American Psychological Association, lebih dari tiga perempat orang dewasa melaporkan gejala stres dan termasuk adanya perubahan kebiasaan tidur mereka (American Psychological Association, n.d.).

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa salah satu penyebabnya dikarenakan adanya rasa ketidakberdayaan dalam melakukan tugas-tugas atau kewajiban serta tuntutan sebagai mahasiswa. Tingginya kompleksitas dari permasalahan yang dihadapi mahasiswa seperti halnya, kewajiban akademik, faktor tekanan eksternal serta ekspektasi yang dapat membuat mahasiswa tersebut stres. Faktor pendukung akademik yang nyatanya dapat menjadi alasan stres pada mahasiswa yakni, transisi budaya akademik, adanya target nilai yang harus dicapai, serta pengembangan diri sendiri yang harus membuat mahasiswa lebih banyak belajar (Gamayanti et al., 2018).

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Cohen et al., (1983) (Yuliana, 2019) aspek dalam stres terbagi menjadi 3, yakni:

a. Feeling of Unpredictability (Perasaan yang Tidak Terprediksi)

Rasa putus asa dan ketidakberdayaan pada individu atas ketidakmampuan menghadapi kejadian atau peristiwa yang muncul secara tiba-tiba dalam kehidupannya.

b. Feeling of Uncontrollability (Perasaan yang Tidak Terkontrol)

Ketidakmampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan diri dengan adanya tekanan eksternal maupun internal sehingga memberikan pengaruh pada perilaku individu yang menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman.

c. **Feeling of Overloaded (Perasaan Tertekan)**

Emosi yang muncul atas adanya tekanan yang ditandai dengan perasaan benci, harga diri yang rendah, cemas dan gejala psikomatis dan lain-lain.

3. Faktor-faktor Stres

Lazarus dan Cohen (Setiyo Utomo, 2019) mengidentifikasi faktor dari Stres atau yang disebut dengan stressor yakni:

1. **Stressor cataclysmic**

Kejadian atau bencana yang dirasakan secara bersamaan oleh sebagian besar kelompok secara tiba-tiba. Pengaruh stresor ini sangat kuat dan membutuhkan waktu dan usaha yang besar dalam menanganinya. Sebagai contoh stressor ini adalah bencana alam, pemberhentian pekerjaan secara bersamaan.

2. **Stressor personal**

Kejadian yang terjadi pada diri sendiri dalam kehidupan serta sulit untuk diatasi tanpa adanya dukungan eksternal. Hal ini seperti adanya kegagalan dalam ujian, kehilangan individu yang dirasa sangat dekat, dan lain sebagainya. Diperlukan dukungan pada

individu yang memiliki dampak positif bagi individu yang merasakan adanya *stressor personal*.

3. Background stressor

Peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar yang membawa dampak kurang baik untuk diri sendiri. Masalah yang terjadi tidak terlalu besar, namun jika dibiarkan akan menjadi masalah yang cukup serius untuk diperhatikan dan menyebabkan stres berkepanjangan seperti halnya, lingkungan tinggal yang tidak nyaman, lingkungan kerja yang buruk dan sebagainya.

D. Hubungan *Binge-watching* dan Stres pada Kualitas Tidur Mahasiswa

Gangguan tidur dan kelelahan memiliki keterkaitan dengan adanya perilaku *binge-watching* yang dilakukan oleh individu. Perilaku *binge-watching* ini mengganggu pola tidur dikarenakan adanya penggunaan teknologi digital seperti penggunaan media sosial atau waktu layar internet (Garmy et al., 2018). *Binge-watching* mewakili konsumsi dalam menonton video, sekitar 60 persen pelaku *binge-watching* merupakan usia dewasa muda, serta pada mahasiswa melaporkan bahwa mereka rutin melakukan *binge-watching* setidaknya satu kali dalam seminggu (Panda & Pandey, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan Exelmans & Van den Bulck, (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *binge-watching* pada kualitas tidur dengan gairah menonton ditunjukkan oleh individu pelaku *binge-watching*. Dworak et al., (2007) mengemukakan bahwa konsumsi media yang berlebihan akan berdampak negatif terhadap tidur dan penelitian menemukan

bahwa menonton televisi lebih dari 2 jam per hari meningkatkan keterlambatan onset tidur pada anak-anak.

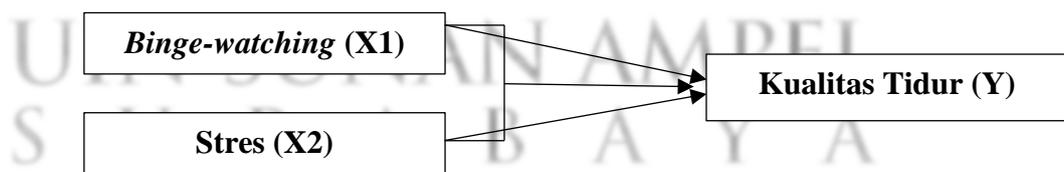
Individu yang melakukan *Binge-watching* dikarenakan adanya keinginan dalam pemenuhan kebutuhan akan informasi, hiburan serta sebagai pengalihan atas masalah kehidupan sehari-hari dan hal ini berpengaruh terhadap masalah tidur (Starosta et al., 2020). Vaterlaus et al., (2019) menyatakan bahwa *binge-watching* dilakukan sebagai pelarian atau sebagai fasilitator prokrastinasi akademik. Tugas akademik memperparah adanya stres yang dirasakan mahasiswa semakin mendukung untuk kecanduan dalam menonton. Maka dari itu, pada saat individu melakukan *binge-watching* dengan didampingi stres maka kualitas tidur akan buruk.

Stres juga umum terjadi di kalangan mahasiswa, stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh pengalaman kegagalan akademik, harapan yang tinggi dari orang tua, dan perubahan persahabatan dibawah periode perkembangan transisi yang unik dari masa remaja ke masa dewasa muda (Zhai et al., 2021). Doolin et al., (2018) melaporkan bahwa stres berhubungan negatif dengan tidur pada mahasiswa universitas Amerika dan Bolivia. Peran stres pada struktur neuroplastisitas, seperti: pelepasan *endocannabinoids* dan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), dapat menyebabkan untuk memulihkan tidur dan perbaikan insomnia tetapi juga menyebabkan kurang tidur, yang mungkin berpengaruh pada tidur.

E. Kerangka Teoritik

Penelitian yang dilakukan ini merumuskan adanya kerangka teoritik yang memiliki pembahasan dengan cakupan seluruh variabel serta unsur yakni yang pertama merupakan, kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa serta yang kedua adalah pembahasan tentang adanya perilaku *binge-watching* serta stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa hal yang dapat memperburuk kualitas tidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh *binge-watching* bahkan menyebabkan insomnia dan kelelahan di siang hari (Muin et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh adanya pengaruh antara stres yang dirasakan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk (Warella et al., 2022). Pemaparan beberapa hal di atas menunjukkan peneliti memiliki asumsi bahwa semakin besar pengaruh *binge-watching* dan stres maka mahasiswa akan memiliki kualitas tidur yang buruk. Adapun dari pemaparan kerangka teoritik di atas adalah digambarkan sebagai berikut:



F. Hipotesis

Pada penjelasan di atas dapat diasumsikan sebagai hipotesis yakni:

1. Terdapat pengaruh antara *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa
2. Terdapat pengaruh antara stres terhadap kualitas tidur mahasiswa

3. Terdapat pengaruh antara *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dengan model rancangan penelitian kuantitatif komparasi korelasional memiliki tujuan mengetahui keberadaan pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan 3 variabel dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat yakni, *binge-watching* (X1), stres (X2) serta kualitas tidur (Y).

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu konstruk yang ditetapkan oleh peneliti yang memiliki nilai berbeda dan variasi pada setiap penelitiannya. Pada penelitian, variabel memiliki dua bentuk atau kategori yakni, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas berarti nilai yang muncul dikarenakan dapat mengubah variabel lain. Sedangkan, variabel terikat yakni, dampak atau akibat dari variabel bebas. Selanjutnya, dibawah ini adalah bentuk identifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas (X1) : *Binge-watching*

Variabel bebas (X2) : Stres

Variabel terikat (Y) : Kualitas Tidur

C. Definisi Operasional

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan individu yang merasa segar dan bugar disaat bangun dari tidurnya, yang diukur dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, durasi tidur, serta kelelahan pada siang hari.

2. *Binge-watching*

Praktik menonton satu seri atau keseluruhan dari film secara terus menerus atau maraton yang diukur dari motivasi dalam menonton, keterlibatan dalam menonton serta karakteristik struktural dalam seri drama.

3. Stres

Kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri yang diukur dari perasaan yang tidak terprediksi, perasaan yang tidak terkontrol serta perasaan tertekan.

D. Populasi, Teknik Sampel dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari total mahasiswa yang ada di Indonesia. Jumlah mahasiswa Indonesia menurut Badan Statistik Nasional (BPS), (2021) yakni sekitar 7.665.516 mahasiswa. Populasi yang menjadi fokus penelitian kali ini, kurang lebih tidak dapat ditentukan dengan mutlak dikarenakan jumlah populasi yang besar pada besaran yang diinginkan oleh peneliti. Maka, pada penelitian ini

menggunakan populasi yang tidak memiliki batas atau yang disebut dengan *infinite population*.

2. Teknik Sampling

Pada penelitian ini ditentukan karakteristik sampel oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Aktif (Laki-laki/Perempuan)
- b. Suka menonton *serial* drama/*serial* tv lebih dari 1 jam
- c. Memiliki masalah dalam tidurnya atau memiliki durasi tidur pendek

Adapun penentuan dari karakteristik pada sampel melihat dari definisi, *binge-watching* itu sendiri yakni, *binge-watching* adalah praktik menonton satu serial drama atau keseluruhan dari film secara terus menerus atau maraton dalam sekali duduk (Zahara & Irwansyah, 2020).

Dengan meninjau judul penelitian, maka sampel pada penelitian ini akan diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yakni *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti yang telah disebutkan di atas.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel disesuaikan dengan tabel pengukuran kepunyaan *Isaac* dan *Michael* (Sugiyono, 2017) pada besaran sampel *infinite population* didapati 349 sampel dengan taraf kesalahan 5% yang dibulatkan menjadi 355 sampel.

Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel Isaac & Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	22	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	42	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	266
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	267
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	268
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	269
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	270
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271

									∞	664	349	272
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	-----	-----	-----

E. Instrumen Penelitian

Sebagai upaya pengumpulan data dalam penelitian, maka digunakan beberapa instrumen penelitian guna mengukur setiap variabel yang digunakan, baik itu variabel bebas maupun variabel terikat. Penelitian ini nantinya akan menggunakan 3 alat instrumen yang telah dikembangkan dan diadaptasi terlebih dahulu. Skala penelitian berbentuk skala likert pada kuesioner yang menggunakan *Google Form*. Skala likert adalah interval pada jawaban instrumen yang diberikan untuk mengetahui besar persetujuan individu.

1. Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur

a. Alat Ukur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dalam kepuasan individu saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016; Maisa et al., 2021). Alat ukur pada variabel kualitas tidur menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (Buysse et al., 1989) yang terdiri dari 16 aitem dengan 7 aspek yakni, *Subjective Sleep Quality, Sleep Latency, Sleep Duration, Habitual Sleep Efficiency, Sleep Disturbance, Use of Sleeping Medication dan Daytime Dysfunction*.

Skala pengukuran yang digunakan yakni jenis skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban seperti, Tidak Pernah (TP), Sangat Jarang (SJ), Sering (S) dan Sangat Sering (SS). Skor disesuaikan dengan jenis aitem yaitu favorable dan unfavorable. Pada aitem

favorable, skor 1 untuk sangat sering, skor 2 untuk sering, skor 3 untuk sangat jarang, dan skor 4 untuk tidak pernah. Pada aitem unfavorable, skor 4 untuk sangat sering skor 3 untuk sering, skor 2 untuk sangat jarang dan skor 1 untuk tidak pernah.

Tabel 2. Blueprint Skala Kualitas Tidur

Aspek	Indikator	F	UF
Subjective Sleep Quality	Diukur dari penilaian subjektif dari individu pada kualitas tidur yang dimiliki	16	
Sleep Latency	Diukur dari waktu yang dibutuhkan oleh individu dalam memulai tidurnya	2	
Sleep Duration & Sleep Efficiency	Diukur dari Durasi tidur adalah lamanya individu dalam memulai tidurnya sampai bangun di pagi hari	1	
Use of Sleeping Medication	Diukur dari penggunaan obat untuk membantu dalam tidurnya	13	
Sleep Disturbance	Diukur dari gangguan tidur selama dalam waktu tidur di malam hari	4,5,6, 7,8,9, 10,11, 12	
Daytime Dysfunction	Diukur dari gangguan pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari	14,15	

b. Validitas Skala Kualitas Tidur

Validitas adalah akurasi suatu skala penelitian dalam menjalankan fungsi pengukurannya pada penelitian (Azwar, 2017). Peneliti juga menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh *expert judgement*. Alat ukur atau instrumen menjalankan sebagaimana fungsinya akan menunjukkan nilai validitas yang tinggi, sedangkan

pengukuran yang sejalan akan menunjukkan nilai yang rendah (Azwar, 2017). Uji validitas aitem dengan teknik *Bivariate Pearson* dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

Aitem dapat dikatakan valid yaitu memiliki nilai korelasi diatas r tabel dari korelasi tersebut (Azwar, 2017). Nilai r tabel yang digunakan dengan taraf signifikansi (5%) yakni didapati 0,104. Maka, dapat dikatakan jika nilai korelasi item kurang dari 0,104 maka akan aitem dinyatakan tidak valid.

Tabel 3. Uji Validitas Kualitas Tidur

<i>Item-Total Statistik</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Perbandingan r Tabel</i>	<i>Keterangan</i>
KT01	.328	.104	Valid
KT02	.448	.104	Valid
KT03	.517	.104	Valid
KT04	.398	.104	Valid
KT05	.363	.104	Valid
KT06	.235	.104	Valid
KT07	.360	.104	Valid
KT08	.481	.104	Valid
KT09	.373	.104	Valid
KT10	.429	.104	Valid
KT11	.432	.104	Valid
KT12	.443	.104	Valid
KT13	.046	.104	Tidak Valid
KT14	.359	.104	Valid
KT15	.327	.104	Valid
KT16	.395	.104	Valid

Berdasarkan uji validitas dari skala pengukuran kualitas tidur, terdapat aitem yang dinyatakan tidak valid karena kurang dari R tabel yaitu 0,104 (R tabel dengan N = 353). Maka, pada aitem yang bernomor 13 dinyatakan tidak valid dan tidak bisa digunakan pada analisis selanjutnya. Aitem lainnya dinyatakan valid dikarenakan lebih dari 0,104 atau lebih dari R tabel dan dapat digunakan pada analisis selanjutnya.

c. Reliabilitas Skala Kualitas Tidur

Sujarweni, (2014) menyatakan bahwa reliabilitas adalah adanya konsistensi responden pada jawaban yang berkaitan dengan komponen aitem yang dirangkai pada kuesioner. Uji reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

Jika nilai alpha >0,60 (lebih dari 0,60) pada butir aitem yang ada pada skala penelitian tersebut, maka dapat dinyatakan aitem tersebut reliabel (Sujarweni, 2014).

Tabel 4. Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur

Cronbach's Alpha	N of Items
.684	17

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas pada skala kualitas tidur yang dilakukan menunjukkan nilai alpha >0,60 (lebih dari 0,60) yaitu dengan nilai 0,684. Maka, aitem yang ada pada skala penelitian kualitas tidur dapat diartikan reliabel.

2. Instrumen Pengukuran *Binge-watching*

a. Alat Ukur

Binge-watching secara khusus didefinisikan sebagai menonton beberapa episode serial drama/serial *Televisi* secara berurutan dalam sekali duduk (Zahara & Irwansyah, 2020). Alat ukur pada variabel menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari *Binge Watching Addiction Questionnaire* (Forte et al., 2021) yang terdiri dari 19 aitem dengan 3 aspek yakni, *Watching Motivation*, *Watching Engagement*, dan *Structural Characteristic of Series*. Skala pengukuran yang digunakan yakni jenis skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban seperti, Tidak Pernah (TP), Sangat Jarang (SJ), Sering (S) dan Sangat Sering(SS).

Skala pengukuran yang digunakan yakni jenis skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban seperti, Tidak Pernah (TP), Sangat Jarang (SJ), Sering (S) dan Sangat Sering (SS). Skor disesuaikan dengan jenis aitem yaitu favorable dan unfavorable. Pada aitem favorable, skor 1 untuk sangat sering, skor 2 untuk sering, skor 3 untuk sangat jarang, dan skor 4 untuk tidak pernah. Pada aitem unfavorable, skor 4 untuk sangat sering skor 3 untuk sering, skor 2 untuk sangat jarang dan skor 1 untuk tidak pernah.

Tabel 5. Blueprint Skala *Binge-watching*

Aspek	Indikator	F	UF
<i>Watching Motivation</i>	Diukur dari motivasi dalam menonton seperti halnya dengan	1,6,7, 9,10, 11,14	

	hobi dan kebutuhan liburan pada individu.	16,19
<i>Watching Engagement</i>	Diukur dari keteraturan menonton dan mengintegrasikan <i>Binge-watching</i> sebagai pada rutinitas keseharian.	2,4, 15,17
<i>Structural Characteristic of Series</i>	Diukur dari ketertarikan pada karakteristik dalam serial drama yang mempengaruhi individu melakukan <i>Binge-watching</i>	3,5,8 12,13 18

b. Validitas Skala *Binge-watching*

Validitas adalah akurasi suatu skala penelitian dalam menjalankan fungsi pengukurannya pada penelitian (Azwar, 2017). Peneliti juga menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh *expert judgement*. Alat ukur atau instrumen menjalankan sebagaimana fungsinya akan menunjukkan nilai validitas yang tinggi, sedangkan pengukuran yang sejalan akan menunjukkan nilai yang rendah (Azwar, 2017). Uji validitas aitem dengan teknik *Bivariate Pearson* dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

Aitem dapat dikatakan valid yaitu memiliki nilai korelasi diatas r tabel dari korelasi tersebut (Azwar, 2017). Nilai r tabel yang digunakan dengan taraf signifikansi (5%) yakni didapati 0,104. Maka, dapat dikatakan jika nilai korelasi item kurang dari 0,104 maka akan aitem dinyatakan tidak valid.

Tabel 6. Uji Validitas Skala *Binge-watching*

<i>Item-Total Statistik</i>

<i>Item</i>	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	Perbandingan r Tabel	Keterangan
BW01	.642	.104	Valid
BW02	.663	.104	Valid
BW03	.646	.104	Valid
BW04	.677	.104	Valid
BW05	.740	.104	Valid
BW06	.690	.104	Valid
BW07	.648	.104	Valid
BW08	.687	.104	Valid
BW09	.714	.104	Valid
BW10	.682	.104	Valid
BW11	.749	.104	Valid
BW12	.663	.104	Valid
BW13	.461	.104	Valid
BW14	.696	.104	Valid
BW15	.699	.104	Valid
BW16	.699	.104	Valid
BW17	.663	.104	Valid
BW18	.682	.104	Valid
BW19	.635	.104	Valid

Berdasarkan uji validitas dari skala pengukuran *binge-watching* tidak terdapat aitem yang dinyatakan tidak valid karena semua aitem lebih dari R tabel yaitu 0,104 (R tabel dengan N = 353). Maka, dapat dinyatakan bahwa valid dikarenakan lebih dari 0,104 atau lebih dari R tabel dan dapat digunakan pada analisis selanjutnya.

c. Reliabilitas Skala *Binge-watching*

Sujarweni, (2014) menyatakan bahwa reliabilitas adalah adanya konsistensi responden pada jawaban yang berkaitan dengan komponen aitem yang dirangkai pada kuesioner. Uji reliabilitas

dengan teknik *Cronbach's Alpha* dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

Jika nilai alpha $>0,60$ (lebih dari 0,60) pada butir aitem yang ada pada skala penelitian tersebut, maka dapat dinyatakan aitem tersebut reliabel (Sujarweni, 2014).

Tabel 7. Uji Reliabilitas Skala Binge-watching

Cronbach's Alfa	N of Items
.759	20

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas pada *binge-watching* yang dilakukan menunjukkan nilai alpha $>0,60$ (lebih dari 0,60) yaitu dengan nilai 0,759. Maka, aitem yang ada pada skala penelitian *binge-watching* dapat diartikan reliabel.

3. Instrumen Pengukuran Stres

a. Alat Ukur

Stres adalah keadaan individu dalam merasakan tekanan yang lebih dari kapasitas dirinya disertai adanya perubahan psikologis dan biologis (Cohen et al., 1983). Alat ukur pada variabel menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983) yang terdiri dari 9 aitem dengan 3 aspek yakni, *Feeling of Unpredictability*, *Feeling of Uncontrollability* dan *Feeling of Overloaded*. Skala pengukuran yang digunakan yakni jenis skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban seperti, Tidak Pernah (TP), Sangat Jarang (SJ), Sering (S) dan Sangat Sering(SS).

Skala pengukuran yang digunakan yakni jenis skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban seperti, Tidak Pernah (TP), Sangat Jarang (SJ), Sering (S) dan Sangat Sering (SS). Skor disesuaikan dengan jenis aitem yaitu favorable dan unfavorable. Pada aitem favorable, skor 1 untuk sangat sering, skor 2 untuk sering, skor 3 untuk sangat jarang, dan skor 4 untuk tidak pernah. Pada aitem unfavorable, skor 4 untuk sangat sering skor 3 untuk sering, skor 2 untuk sangat jarang dan skor 1 untuk tidak pernah.

Tabel 8. Blueprint Skala Stres

Aspek	Indikator	F	UF
<i>Feeling of Unpredictable</i>	Diukur dari rasa putus asa dan pada individu atas ketidakmampuan menghadapi suatu peristiwa	1,2	3
<i>Feeling of Uncontrollability</i>	Diukur dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri	4,5,6	
<i>Feeling of Overloaded</i>	Diukur dari emosi yang muncul atas adanya tekanan yang ditandai dengan perasaan benci,	7	8,9

b. Validitas Skala Stres

Validitas adalah akurasi suatu skala penelitian dalam menjalankan fungsi pengukurannya pada penelitian (Azwar, 2017). Peneliti juga menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh *expert judgement*. Alat ukur atau instrumen menjalankan sebagaimana fungsinya akan menunjukkan nilai validitas yang tinggi, sedangkan pengukuran yang sejalan akan menunjukkan nilai yang rendah (Azwar, 2017). Uji validitas aitem dengan teknik *Bivariate Pearson*

dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics* 26 for *Windows*.

Aitem dapat dikatakan valid yaitu memiliki nilai korelasi diatas r tabel dari korelasi tersebut (Azwar, 2017). Nilai r tabel yang digunakan dengan taraf signifikansi (5%) yakni didapati 0,104. Maka, dapat dikatakan jika nilai korelasi item kurang dari 0,104 maka akan aitem dinyatakan tidak valid.

Tabel 9. Uji Validitas Skala Stres

<i>Item-Total Statistik</i>			
<i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Perbandingan r Tabel	Keterangan
ST01	.785	.104	Valid
ST02	.742	.104	Valid
ST03	.263	.104	Valid
ST04	.749	.104	Valid
ST05	.634	.104	Valid
ST06	.474	.104	Valid
ST07	.721	.104	Valid
ST08	.158	.104	Valid
ST09	.303	.104	Valid

Berdasarkan uji validitas dari skala pengukuran *binge-watching* tidak terdapat aitem yang dinyatakan tidak valid karena semua aitem lebih dari R tabel yaitu 0,104 (R tabel dengan N = 353). Maka, dapat dinyatakan bahwa valid dikarenakan lebih dari 0,104 atau lebih dari R tabel dan dapat digunakan pada analisis selanjutnya.

c. Reliabilitas Skala Stres

Sujarweni, (2014) menyatakan bahwa reliabilitas adalah adanya konsistensi responden pada jawaban yang berkaitan dengan komponen aitem yang dirangkai pada kuesioner. Uji reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* dilakukan dengan bantuan analisis dari IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

Jika nilai alpha $>0,60$ (lebih dari 0,60) pada butir aitem yang ada pada skala penelitian tersebut, maka dapat dinyatakan aitem tersebut reliabel (Sujarweni, 2014).

Tabel 10. Uji Reliabilitas Skala Stres

Cronbach's Alfa	N of Items
.675	20

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas pada skala stres yang dilakukan menunjukkan nilai alpha $>0,60$ (lebih dari 0,60) yaitu dengan nilai 0,675. Maka, aitem yang ada pada skala penelitian stres dapat diartikan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel *independent* (x) terhadap variabel *dependent* (y). Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *binge-watching* terhadap kualitas tidur serta pengaruh stres terhadap kualitas tidur adalah analisis regresi sederhana. Pada analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa

menggunakan analisis regresi berganda dan seluruh analisis dibantu dengan menggunakan IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

1. Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan penjelasan di atas, perlu diketahui bahwa analisis regresi memiliki uji prasyarat sebelum melakukan analisis, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui rentang normal dari penyebaran dan distribusi data dari skor pada tiap variabel (Azwar, 2017). Uji normalitas dapat menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov, dengan dasar pengambilan keputusan jika taraf signifikansi $> 0,05$ (lebih dari 0,05). Maka, data dinyatakan terdistribusi secara normal (Muhid, 2019).

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		355
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	462.862.263
Most Extreme Differences	Absolute	.037
	Positive	.025
	Negative	-.037
Test Statistic		.037
Asymptotic Significance (2-tailed)		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal, karena nilai signifikansinya adalah 0,200 atau $> 0,05$ (lebih dari 0,05).

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linier dari keseluruhan variabel. Uji linieritas ini menggunakan analisis pada IBM SPSS *Statistics 26 for Windows* yaitu *test for linearity*. Kriteria pengambilan keputusannya yakni ditunjukkan dengan nilai signifikansi $> 0,50$ (lebih dari 0,05) jika nilai signifikansi $< 0,05$ (kurang dari 0,05) maka dianggap tidak linier.

Tabel 12. Hasil Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *	Between Groups	(Com bined)	5323,148	236	22,556	1,177	0,160
Unstandardized Predicted Value		Linearity	0,000	1	0,000	0,000	1,000
		Deviation from Linearity	5323,148	235	22,652	1,182	0,154
	Within Groups		2261,000	118	19,161		
	Total		7584,148	354			

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, maka jika dilihat pada tabel bagian *Deviation from Linearity*. Maka, dapat diartikan terdapat hubungan linier dengan angka signifikansi $0,154 > 0,05$ atau lebih dari 0,05.

c. Uji Multikolinieritas

Model regresi yang tepat adalah tidak terjadi gejala multikolinieritas. Multikolinieritas juga memiliki tujuan yakni, keberadaan hubungan yang signifikan pada variabel bebas. Jika, signifikansi terlihat tinggi, maka dapat dikatakan bahwa ada lebih dari satu aspek yang sama hanya untuk mengukur variabel bebas.

Tabel 13. Hasil Uji Multikolinieritas

	Coefficients			t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	19,769	1,681		11,762	0,000		
BINGE WATCHING	0,131	0,024	0,289	5,525	0,000	0,874	1,144
STRES	0,294	0,082	0,189	3,603	0,000	0,874	1,144

Berdasarkan hasil tabel multikolinieritas di atas, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* lebih dari 0,10 yaitu 0,874 ($0,874 > 0,10$) yang artinya tidak terjadi hubungan multikolinieritas pada data yang dihasilkan.

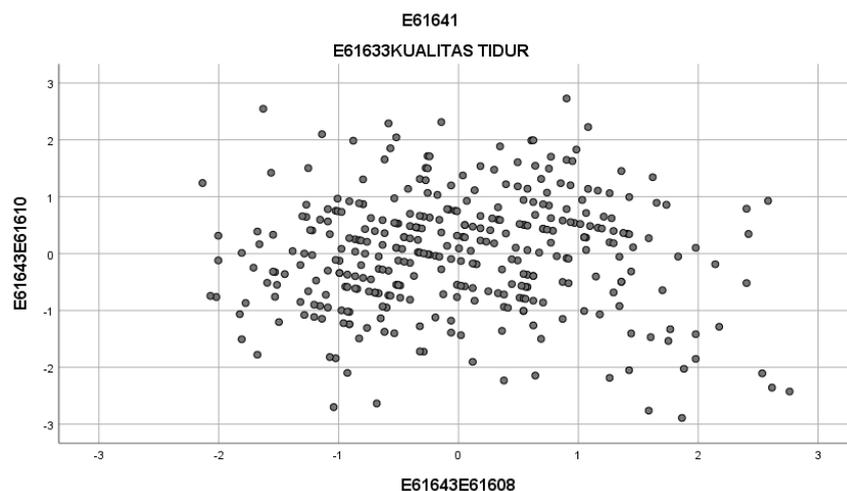
Dapat dilihat juga pada nilai VIF lebih dari 10,0 yaitu 1,144 maka dapat dikatakan bahwa tidak terjadi hubungan multikolinieritas. Namun, jika nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,10 dan nilai VIF lebih besar dari 10,0 maka dinyatakan terjadi hubungan multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui keberadaan residual pada tiap penelitian. Jika, tidak terjadi Heteroskedastisitas yang berarti pengamatan bisa digunakan kembali baik dengan sampel kecil maupun pada sampel besar. Uji Heteroskedastisitas dapat dilakukan beberapa cara salah satunya yakni, metode Grafik uji

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas Scatter Plot

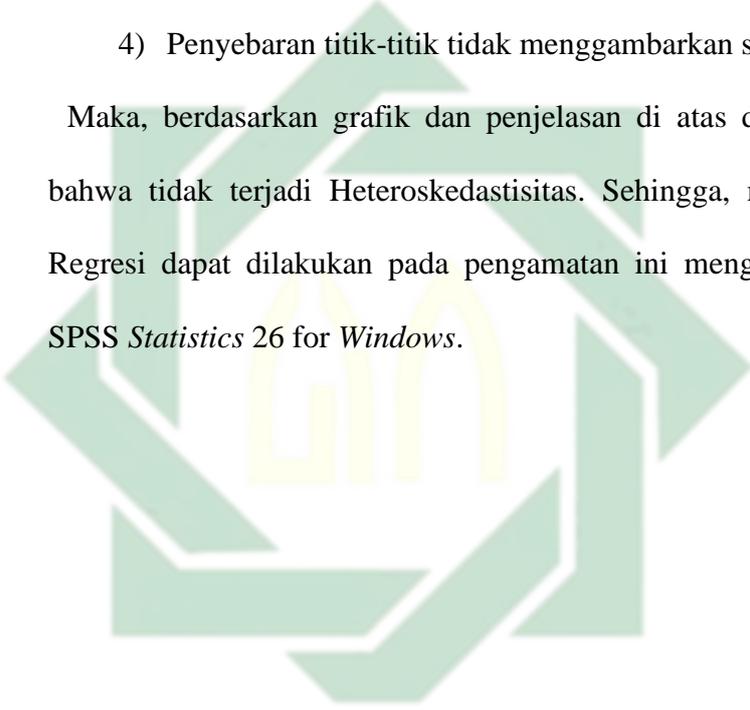
Scatter Plot.



Berdasarkan grafik Scatter Plot yang sudah dilakukan. Grafik di atas dapat diartikan:

- 1) Penyebaran titik-titik merata dan menyebar di sekitar angka 0
- 2) Penyebaran titik-titik tidak terfokus pada satu daerah
- 3) Penyebaran titik-titik tidak membentuk pola tertentu seperti, gelombang, mengerucut dan melebar.
- 4) Penyebaran titik-titik tidak menggambarkan suatu pola

Maka, berdasarkan grafik dan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa tidak terjadi Heteroskedastisitas. Sehingga, model analisis Regresi dapat dilakukan pada pengamatan ini menggunakan IBM *SPSS Statistics 26 for Windows*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Merencanakan dan Melaksanakan Penelitian

Pada tahap awal penelitian dimulai dengan adanya melihat dan melakukan observasi untuk mengetahui fenomena yang sedang terjadi. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah dengan dilanjutkan untuk ditinjau oleh dosen pembimbing. Kemudian, peneliti melakukan kajian teori dan mengumpulkan beberapa referensi sebagai bahan untuk dikaji dan disesuaikan dengan masalah atau fenomena. Peneliti berfokus pada penelitian psikologi yang lebih tepatnya yakni, psikologi klinis.

Setelah itu, peneliti menyusun *Concept Note* (CN) dengan adanya arahan dan bantuan dosen pembimbing serta fokus penelitian disetujui oleh dosen pembimbing. Kemudian, peneliti melanjutkan penelitian dengan menyusun proposal skripsi. Peneliti melakukan pengajuan untuk melakukan seminar proposal. Setelah disetujui, peneliti melakukan seminar proposal pada tanggal 23 Mei 2022.

Peneliti melanjutkan dengan melakukan revisi atas arahan yang diberikan oleh dosen penguji dan dosen pembimbing seminar proposal. Setelah disetujui, peneliti menyusun skala penelitian dan melanjutkan dengan *expert judgement* pada 2 dosen yang dianggap sesuai dengan bidangnya. Kemudian peneliti melakukan penyusunan kembali atas masukan dari *expert judgement*. Setelah selesai melakukan revisi, peneliti

melakukan konfirmasi terhadap dosen pembimbing untuk melanjutkan penelitian pada tahap pengumpulan data.

Pada tahap pengumpulan data, peneliti mengumpulkan dan secara bersamaan melakukan penyusunan penelitian skripsi. Pengumpulan data dilakukan secara *online*, mengingat peneliti yang membutuhkan subjek tidak dibatasi oleh kota namun seluruh mahasiswa Indonesia dengan kriteria tertentu. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data dan pengolahan data. Kemudian pada tahap akhir, peneliti melakukan penyusunan dan penulisan skripsi sesuai dengan pedoman.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Subjek

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 355 subjek dengan kriteria subjek yang telah ditentukan sebelum menjadi subjek. Deskripsi tentang subjek akan dikembangkan di bawah ini:

Tabel 14. Data Subjek Berdasarkan Usia

1. Deskripsi Berdasarkan Usia Subjek

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17 – 20 tahun	153	43%
21 – 40 tahun	202	57%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel deskripsi subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek terdiri dari 355 yang terbagi menjadi 2 rentang usia yakni, 17 – 21 tahun memiliki frekuensi sebesar 153 subjek dengan persentase sebesar 43% dan rentang usia 21 – 40 tahun

memiliki frekuensi sebesar 202 subjek dengan persentase sebesar 57%.

2. Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek

Tabel 15. Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	295	83%
Laki-laki	60	17%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel deskripsi subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek terdiri dari 355 yang terbagi menjadi 2 jenis kelamin yakni, perempuan yang memiliki frekuensi sebesar 295 subjek dengan persentase sebesar 83% dan laki-laki memiliki frekuensi sebesar 60 subjek dengan persentase sebesar 17%.

3. Deskripsi Berdasarkan Jenjang Program Perkuliahan

Tabel 16. Data Subjek Berdasarkan Jenjang Program Perkuliahan

Jenjang Program Perkuliahan	Frekuensi	Persentase (%)
D3	19	5%
D4	13	4%
S1	316	89%
S2	6	2%
S3	1	0%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel deskripsi subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek terdiri dari 355 yang terbagi menjadi 5 jenjang program perkuliahan yakni, untuk jenjang D3 memiliki frekuensi sebesar 19 subjek dengan persentase sebesar 5%, untuk jenjang D4 memiliki frekuensi sebesar 13 subjek dengan persentase sebesar 4%, untuk jenjang S1 memiliki frekuensi sebesar 314 dengan persentase sebesar 88%, untuk jenjang S2 memiliki frekuensi sebesar 6 subjek dengan persentase sebesar 2% dan untuk jenjang S3 memiliki frekuensi sebesar 1 subjek dengan sebesar persentase 0%.

4. Deskripsi Berdasarkan Domisili Subjek

Tabel 17. Data Subjek Berdasarkan Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
Dalam Pulau Jawa	336	95%
Luar Pulau Jawa	19	5%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel deskripsi subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek terdiri dari 355 yang terbagi menjadi 2 kategori domisili yakni, untuk domisili dalam pulau jawa memiliki frekuensi sebesar 336 subjek dengan persentase 95%, untuk domisili luar pulau jawa memiliki frekuensi sebesar 19 subjek dengan persentase 5%.

b. Deskripsi Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 355 subjek dengan kriteria subjek yang telah ditentukan sebelum menjadi subjek. Deskripsi data akan dikembangkan di bawah ini:

Tabel 18. Deskripsi Data Statistik

Variabel	N	Nilai Min.	Nilai Max.	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	355	17	46	31,57	5,04
<i>Binge-watching</i>	355	19	75	42,65	11,15
Stres	355	13	30	21,13	3,23

Berdasarkan tabel hasil deskripsi data di atas, dapat dijelaskan bahwa pada penelitian ini memiliki 355 subjek. Pada variabel kualitas tidur memiliki nilai minimum sebesar 17, variabel *binge-watching* memiliki nilai minimum 19, variabel stres memiliki nilai minimum 13. Sedangkan, pada nilai maksimum variabel kualitas tidur sebesar 46, nilai maksimum pada variabel *binge-watching* sebesar 75 serta nilai maksimum pada variabel stres sebesar 30. Nilai Mean pada variabel kualitas tidur sebesar 31,57, pada variabel *binge-watching* sebesar 42,65, dan pada variabel stres sebesar 21,13. Pada nilai standar deviasi dapat variabel kualitas tidur sebesar 5,04, variabel *binge-watching* sebesar 11,15, serta pada variabel stres sebesar 3,23.

Kemudian, adanya analisis yang telah dilakukan sebelumnya. Maka, dilanjutkan dengan pengelompokan berdasarkan kategori skor pada variabel kualitas tidur, *binge-*

watching dan stres yang memiliki interval rendah, sedang dan tinggi sebagai berikut:

Tabel 19. Rumus Kategori Skor

Rumus Kategori Skor	Kategori
$X \leq M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

X = Skor Subjek
M = Mean
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel kategori skor di atas, variabel yang menjadi bahan penelitian dikategorikan sesuai dengan tinggi dan rendahnya skor untuk mengetahui rentang nilai responden. Kategori di atas menghasilkan skor kategori di bawah ini.

Tabel 20. Kategorisasi Skor Subjek

Variabel	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur	Rendah	$X \leq 27$	78	22%
	Sedang	$27 \leq X \leq 37$	231	65%
	Tinggi	$37 \leq X$	46	13%
Binge-watching	Rendah	$X \leq 31$	62	17%
	Sedang	$31 \leq X \leq 54$	231	65%
	Tinggi	$54 \leq X$	62	17%
Stres	Rendah	$X \leq 18$	72	20%
	Sedang	$18 \leq X \leq 24$	230	65%
	Tinggi	$24 \leq X$	53	15%

Pada variabel kualitas tidur didapatkan frekuensi 78 subjek yang memiliki skor rendah dengan persentase 22%, 231 subjek

memiliki skor sedang dengan persentase 65% dan 46 subjek skor tinggi dengan persentase 13%. Pada variabel *binge-watching* didapati frekuensi sebesar 62 subjek memiliki skor rendah dengan persentase 17%, sebesar 231 subjek memiliki skor sedang dengan persentase 65% dan sebesar 62 subjek memiliki skor tinggi dengan persentase 17%. Serta, pada variabel stres didapati frekuensi sebesar 72 subjek memiliki skor rendah dengan persentase 20%, sebesar 230 subjek memiliki skor sedang dengan persentase 65% dan sebesar 53 subjek memiliki skor tinggi dengan persentase 15%.

Analisis penelitian dilanjutkan dengan adanya analisis tabulasi data silang variabel. Pada analisis ini bertujuan untuk mengetahui kategori skor berdasarkan dengan data demografi yang didapatkan.

Tabel 21. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	64	194	37	295
	Laki-laki	14	37	9	60
Total		78	231	46	355

Berdasarkan analisis data silang variabel kualitas tidur, pada total subjek sebesar 355 responden didapati 64 perempuan memiliki skor rendah, 194 perempuan memiliki skor sedang serta 37 perempuan memiliki skor tinggi. Pada responden laki-laki didapati

14 laki-laki memiliki skor rendah, 37 laki-laki memiliki skor sedang dan 9 laki-laki memiliki skor tinggi.

Tabel 22. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Binge-watching

		<i>Binge-watching</i>			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	49	195	51	295
	Laki-laki	13	36	11	60
	Total	62	231	62	355

Berdasarkan analisis data silang variabel *binge-watching*, pada total subjek sebesar 355 responden didapati 49 perempuan memiliki skor rendah, 195 perempuan memiliki skor sedang serta 51 perempuan memiliki skor tinggi. Pada responden laki-laki didapati 13 laki-laki memiliki skor rendah, 36 laki-laki memiliki skor sedang dan 11 laki-laki memiliki skor tinggi.

Tabel 23. Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Stres

		Stres			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	59	197	39	295
	Laki-laki	13	33	14	60
	Total	72	230	53	355

Berdasarkan analisis data silang variabel stres, pada total subjek sebesar 355 responden didapati 59 perempuan memiliki skor rendah, 197 perempuan memiliki skor sedang serta 39 perempuan memiliki skor tinggi. Pada responden laki-laki didapati 13 laki-laki

memiliki skor rendah, 33 laki-laki memiliki skor sedang dan 14 laki-laki memiliki skor tinggi.

Tabel 24. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Rentang	17 - 21 Tahun	34	95	24	153
Usia	22 - 40 Tahun	44	136	22	202
Total		78	231	46	355

Berdasarkan analisis data silang variabel kualitas tidur pada rentang usia, pada total subjek sebesar 355 responden didapati pada rentang usia 17 – 21 tahun yang memiliki skor rendah sebesar 34 subjek, skor sedang sebesar 95 subjek dan skor tinggi sebesar 24 subjek. Pada rentang usia 22 – 40 tahun yang memiliki skor rendah sebesar 44 subjek, skor sedang sebesar 13 subjek dan skor tinggi sebesar 22 subjek.

Tabel 25. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Binge-watching

		Binge-watching			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Rentang	17 - 21 Tahun	24	108	21	153
Usia	22 - 40 Tahun	38	123	41	202
Total		62	231	62	355

Berdasarkan analisis data silang variabel *binge-watching* pada rentang usia, pada rentang usia 17 – 21 tahun didapati bahwa 24 subjek memiliki nilai kategorisasi yang rendah, 108 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 21 subjek memiliki nilai

kategorisasi tinggi. Pada rentang usia 22 – 40 tahun didapati bahwa 38 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 123 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 41 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi.

Tabel 26. Tabulasi Silang Rentang Usia Terhadap Stres

		Stres			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Rentang	17 - 21 Tahun	30	95	28	153
Usia	22 - 40 Tahun	42	135	25	202
Total		72	230	53	355

Berdasarkan analisis data silang variabel stres terhadap rentang usia, pada rentang usia 17 – 21 tahun didapati bahwa 30 subjek dengan nilai kategorisasi rendah, 95 subjek dengan nilai kategorisasi sedang dan 28 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada rentang usia 22 – 40 tahun didapati bahwa 42 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 235 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 25 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi.

Tabel 27. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenjang Program Perkuliahan	D3	8	9	2	19
	D4	4	7	2	13
	S1	64	210	42	316
	S2	2	4	0	6
	S3	0	1	0	1
Total		78	231	46	355

Berdasarkan analisis data silang variabel kualitas tidur terhadap jenjang program perkuliahan. Pada jenjang D3 didapati bahwa 8 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 9 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 2 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang D4 didapati bahwa 4 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 7 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 2 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S1 didapati bahwa 64 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 210 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 42 subjek memiliki skor tinggi. Pada jenjang S2 didapati bahwa 2 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 4 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan tidak ada subjek yang memiliki skor tinggi. Pada jenjang S3 didapati bahwa tidak ada subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 1 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan tidak ada subjek dengan nilai kategorisasi tinggi.

Tabel 28. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Binge-watching

	<i>Binge-watching</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
D3	3	12	4	19
D4	4	6	3	13
S1	54	207	55	316
S2	1	5	0	6
S3	0	1	0	1
Total	62	231	62	355

Berdasarkan analisis data silang variabel *binge-watching* terhadap jenjang program perkuliahan. Pada jenjang D3 didapati bahwa 3 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 12 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 4 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang D4 didapati bahwa 4 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 6 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 3 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S1 didapati bahwa 54 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 207 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 55 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S2 didapati bahwa 1 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 5 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan tidak ada subjek yang memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S3 didapati bahwa tidak ada subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 1 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan tidak ada subjek dengan nilai kategorisasi tinggi.

Tabel 29. Tabulasi Silang Program Perkuliahan Terhadap Stres

		<i>Stres</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenjang Program Perkuliahan	D3	6	9	4	19
	D4	4	7	2	13
	S1	62	210	44	316
	S2	0	3	3	6
	S3	0	1	0	1
	Total	72	230	53	355

Berdasarkan analisis data silang variabel stres terhadap jenjang program perkuliahan. Pada jenjang D3 didapati bahwa 6 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 9 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 4 subjek memiliki skor tinggi. Pada jenjang D4 didapati bahwa 4 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 7 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 2 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S1 didapati bahwa 62 subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 210 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 44 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S2 didapati bahwa tidak ada subjek yang memiliki nilai kategorisasi rendah, 3 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan 3 subjek memiliki nilai kategorisasi tinggi. Pada jenjang S3 didapati bahwa tidak ada subjek memiliki nilai kategorisasi rendah, 1 subjek memiliki nilai kategorisasi sedang dan tidak ada subjek dengan nilai kategorisasi tinggi.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji T

Uji T atau uji koefisien regresi secara parsial bertujuan untuk mengetahui keberadaan pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka dapat dikatakan bahwa variabel independen berpengaruh pada variabel dependen secara parsial.

Tabel 30. Hasil Uji T Regresi Linier Berganda

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error			
(Constant)	19.769	1.681		11.762	.000
<i>BINGE-WATCHING</i>	.131	.024	.289	5.525	.000
STRES	.294	.082	.189	3.603	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji T yang dilakukan pada variabel *binge-watching* didapati bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa *binge-watching* berpengaruh terhadap kualitas tidur. Pada variabel stres didapati bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000 ($0,000 < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa stres berpengaruh terhadap kualitas tidur. Analisis juga dilakukan dengan adanya perbandingan t tabel. T tabel yang digunakan yakni (0,025;352) yang didapatkan dari rumus $t(a/2;n-k-1)$. Adapun hasil dari perbandingan t tabel yang dilakukan pada kedua variabel independen:

Tabel 31. Hasil Kesimpulan T hitung dan T tabel

Variabel	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Binge-watching</i>	5.525	2.251	Hipotesis Diterima
Stres	3.603	2.251	Hipotesis Diterima

a. Hipotesis 1: Berdasarkan hasil uji T yang dilakukan didapatkan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yakni dengan nilai $5.525 > 2.251$ dengan adanya nilai signifikansi 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara parsial pada variabel *binge-watching* terhadap

kualitas tidur. Semakin tinggi perilaku *binge-watching* maka semakin buruk kualitas tidur individu.

- b. Hipotesis 2: Berdasarkan hasil uji T yang dilakukan didapatkan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yakni dengan nilai $3.603 > 2.251$ dengan adanya nilai signifikansi 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara parsial pada variabel stres terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur individu.

2. Uji F

Uji F adalah analisis yang digunakan bertujuan untuk mengetahui keberadaan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersamaan. Kriteria pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau t hitung $> t$ tabel maka dapat dikatakan bahwa variabel independen berpengaruh pada variabel dependen secara simultan.

Tabel 32. Hasil Uji F Regresi Linier Berganda

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1 Regression	1420.911	2	710.455	32.974	.000
Residual	7584.148	352	21.546		
Total	9005.059	354			

a. Dependent Variable: KUALITAS TIDUR

Berdasarkan hasil uji F yang dilakukan pada variabel *binge-watching* didapati bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000

(0,000 < 0,05). Pada variabel stres didapati bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000 (0,000 < 0,05) yang dapat disimpulkan bahwa *binge-watching* dan stres berpengaruh terhadap kualitas tidur secara bersamaan. Analisis juga dilakukan dengan adanya perbandingan F tabel. F tabel yang digunakan yakni (2;353) diperoleh dari rumus $f(k; n-k)$. Maka, didapatkan $f \text{ hitung} > f \text{ tabel}$ dengan nilai $32,974 > 3,86$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima serta *binge-watching* dan stres berpengaruh secara simultan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

3. Analisis Koefisien Determinan (R)

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui keberadaan pengaruh dari variabel *independent* terhadap variabel *dependent*.

Tabel 33. Hasil Analisis Koefisien Determinan (R)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.397 ^a	.158	.153	4.642

a. Predictors: (constant) STRES, BINGE WATCHING...

Berdasarkan uji koefisien determinan di atas bahwa R 0,158 dapat simpulkan bahwa pengaruh *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur sebesar 15,8% dan 84,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar ketiga variabel tersebut.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Peneliti memiliki tujuan penelitian yakni untuk mengetahui keberadaan pengaruh *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa. Pada

penelitian ini, menggunakan model dan teknik analisis regresi linier berganda yang memiliki uji asumsi klasik sebagai prasyarat untuk melakukan teknik tersebut. Uji asumsi klasik digunakan diantaranya, uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji Heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik didapatkan bahwa data yang tersebar telah terdistribusi secara normal dengan nilai signifikansi adalah 0,200 atau $> 0,05$ (lebih dari 0,05). Pada uji linieritas, terdapat hubungan yang linier antara variabel dengan signifikansi ,154 $> 0,05$ atau lebih dari 0,05. Pada uji multikolinieritas disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala mulitkolinieritas dengan nilai *tolerance* lebih dari 0,10 yaitu 0,874 ($0,874 > 0,10$) dan nilai VIF lebih dari 10,0 yaitu 1,144. Pada uji Heteroskedastisitas, tidak terjadi Heteroskedastisitas yang berarti pengamatan bisa digunakan kembali baik dengan sampel kecil maupun pada sampel besar. Dengan kriteria kesimpulan Penyebaran titik-titik merata dan menyebar di sekitar angka 0, penyebaran titik-titik tidak terfokus pada satu daerah, penyebaran titik-titik tidak membentuk pola tertentu seperti, gelombang, mengerucut dan melebar, penyebaran titik-titik tidak menggambarkan suatu pola.

Pada keberadaan pengaruh *binge-watching* dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa digunakannya analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel *binge-watching* dan didapati bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000 ($0,000 < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa *binge-watching* berpengaruh terhadap kualitas tidur. Pada pengaruh variabel stres dan didapati

bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 yakni 0,000 ($0,000 < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa stres berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Pada hasil uji T, berdasarkan t tabel pada variabel *binge-watching* nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yakni dengan nilai $5.525 > 2.251$ dan H1 diterima yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara parsial pada variabel *binge-watching* terhadap kualitas tidur. Berdasarkan t tabel pada variabel stres, nilai t hitung lebih besar daripada t tabel yakni dengan nilai $3.603 > 2.251$ yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara parsial pada variabel stres terhadap kualitas tidur. Pada analisis uji f, didapatkan f hitung $>$ f tabel dengan nilai $32,974 > 3,86$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima serta *binge-watching* dan stres berpengaruh secara simultan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Pada hasil uji regresi antara *binge-watching* dan kualitas tidur hasilnya selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Muin et al., (2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa, mahasiswa kehilangan waktu tidurnya hanya untuk melakukan *binge-watching* hingga larut malam. Kebiasaan menonton yang lama pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan melakukan *binge-watching*, membuat mahasiswa cenderung mengurangi waktu tidur malam mereka. Hal ini menyebabkan adanya gangguan pada siklus tidur seperti, durasi tidur yang pendek, latensi tidur yang lama dan sebagainya. Gangguan tidur yang dirasakan oleh individu tersebut memiliki risiko dalam gangguan tidur lanjutan

seperti dengan halnya insomnia yang membuat gejalanya akan semakin parah (Novianti & Suadnyana, 2022).

Kualitas tidur yang buruk berdampak bagi kesehatan, sosial, fisik dan kualitas hidup individu (Hendi Aryadi et al., 2018). Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan kelelahan pada siang hari, tanda vital yang tak stabil serta penurunan imun tubuh (Budyawati et al., 2019). Hal ini juga berdampak pada gangguan mood, kelelahan, gangguan konsentrasi serta adanya kinerja akademik yang buruk pada mahasiswa (Li et al., 2020).

Pada hasil tabulasi silang subjek berdasarkan domisili, dijelaskan bahwa domisili di dalam pulau jawa lebih memiliki kualitas tidur yang buruk. Angka frekuensi subjek yang didapatkan yakni 66% mahasiswa Jabodetabek, Surabaya dan Sidoarjo mendominasi kualitas tidur buruk. Hal ini selaras di sampaikan pada penelitian Situngkir et al., (2022) bahwa individu pada wilayah Jabodetabek memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan adanya gaya hidup yang tidak sehat dan faktor lainnya, seperti lingkungan pekerjaan, konsumsi kafein yang berlebihan, dan perokok aktif. Selaras dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Surabaya dinyatakan bahwa pola tidur serta perubahan dalam aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa, kerja yang berat dan terlibat dalam aktivitas sosial hingga larut malam dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa (Wicaksono et al., 2013).

Penelitian lain yang juga membahas tentang *binge-watching* yang berhubungan langsung dengan kualitas tidur menyatakan bahwa, sekitar 6,7% pada respondennya melakukan *binge-watching* setiap hari dalam satu bulan.

Penelitian ini juga menyatakan bahwa frekuensi dalam melakukan binge-watching terkait dengan kualitas tidur yang buruk, lebih sering merasa lelah dan berdampak pada insomnia (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Penggunaan layar gadget juga dapat berpengaruh pada gangguan tidur individu. Pada penggunaan layar dalam percepatan teknologi pada kalangan dewasa muda dengan aktivitas layar yang tinggi secara signifikansi berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk (Wang & Bíró, 2021).

Motivasi mahasiswa dalam melakukan *binge-watching* didukung dengan adanya hasrat dalam pemenuhan informasi, tekanan akademik dan stres yang dirasakan mahasiswa juga dinyatakan sebagai motivasi mereka untuk melakukan *binge-watching* (Vaterlaus et al., 2019). Hasil uji regresi pada penelitian ini juga dibuktikan dengan penelitian Clariska, (2020) yang menyatakan stres yang dirasakan oleh mahasiswa, merupakan salah satu faktor yang menjadikan adanya gangguan tidur. Mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya tingkatan stres yang lebih tinggi daripada jenjang lainnya. Pada saat terjadinya ketegangan serta kegelisahan dapat mempengaruhi tidur atau menyulitkan individu untuk tertidur (Clariska, 2020).

Hubungan antara stres dan kualitas tidur telah dilaporkan pada penelitian yang dilakukan oleh Larue & Herrman, (2008) dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa stres dapat mengurangi kualitas tidur pada individu. Stres mengaktifkan sistem *sympatho-adreno-medullary* (SAM) dan sumbu hipofisis hipotalamus (HPA). Hal ini menyebabkan, terjadinya peningkatan pada hormon stres seperti pada kortisol dan katekolamin.

Penurunan kortisol diperlukan dalam inisiasi tidur. Sehingga peningkatan hormon kortisol ini dapat menurunkan durasi tidur pada *Rapid Eye Movement* (REM) yang dapat menyebabkan disfungsi kognitif (Ramamoorthy et al., 2019).

Seluruh kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa biasanya tidak terlepas dari stres yang terjadi karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal pada mahasiswa yang dapat menyebabkan stres adalah adanya kemampuan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Faktor eksternal yang berdampak seperti, tugas akademik, tekanan dari orang tua maupun tuntutan biaya kuliah (Gamayanti et al., 2018). Gangguan dari stres mahasiswa mempengaruhi kualitas tidurnya, mahasiswa cenderung memikirkan masalah dan tekanan akademik yang menyebabkan kurang adanya tidur yang cukup. Hal ini memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan seperti mudah lelah, gangguan dalam fokus, mudah marah, serta jangka panjang yang akan dirasakan yakni gangguan jantung serta diabetes (Bianca et al., 2021).

Pada hasil analisis uji regresi linier berganda yang dilakukan, hasil yang didapatkan juga didukung oleh penelitian Sigre-Leirós et al., (2022) yang menyatakan bahwa perilaku *binge-watching* yang berlebihan disertai dengan adanya stres yang dirasakan dapat menyebabkan adanya keterlibatan bermasalah seperti, gangguan kualitas tidur dan fungsi sehari-hari. Pelarian atas tekanan yang dirasakan oleh individu memilih untuk melakukan *binge-watching* tanpa kontrol perilaku tepat, hasilnya individu akan terus-menerus melakukan perilaku yang dapat berakibat pada tahap kecanduan (Riddle et al.,

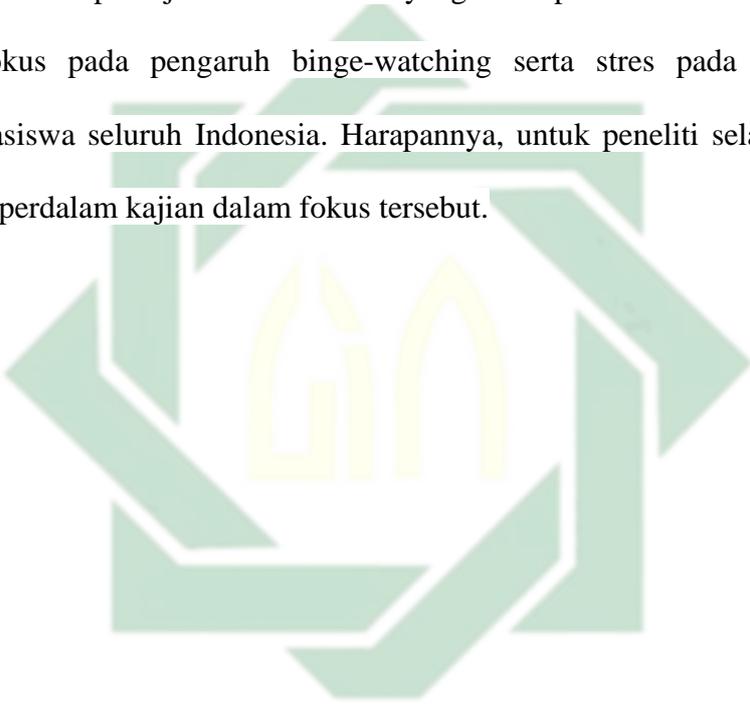
2018). Vaterlaus et al., (2019) pada penelitiannya juga mendukung hal tersebut, bahwa individu dalam tekanan dan stres akan cenderung melakukan binge-watching sebagai bentuk prokrastinasi dan berhubungan langsung dengan kualitas tidur yang buruk.

Pada analisis lain yang dilakukan untuk penelitian ini yakni, tabulasi silang pada setiap variabel yang dilakukan berdasarkan jenis kelamin, usia serta jenjang perkuliahan. Pada analisis tabulasi silang yang dilakukan pada kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa 18% perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk serta 4% laki-laki merasakan kualitas tidur buruk yang diartikan bahwa perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Kendati demikian tentang jumlah subjek yang berbeda antara perempuan dan laki-laki namun hal ini didukung oleh R. Y. Hastuti et al., (2019) bahwa 26% laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan pada perempuan 74% memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pada tabulasi silang yang dilakukan pada variabel kualitas tidur berdasarkan usia, didapati bahwa pada usia sekitar 17-40 tahun memiliki nilai kualitas tidur yang buruk sebesar 22%. Hal ini selaras pada penelitian yang dilakukan pada komunitas Jerman menyatakan adanya prevalensi kualitas tidur yang buruk dengan angka 36% pada individu berusia sekitar 18 hingga 80 tahun (Hinz et al., 2017). Analisis yang dilakukan pada uji regresi linier berganda pada variabel binge-watching, stres dan kualitas tidur pada mahasiswa juga didapatkan hasil koefisien determinasi. Berdasarkan uji koefisien determinan bahwa R^2 0,158 dapat disimpulkan bahwa pengaruh *binge-*

watching dan stres terhadap kualitas tidur sebesar 15,8% dan 84,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar ketiga variabel tersebut.

Penelitian yang dilakukan memiliki batas yang dapat menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Namun, peneliti berharap penelitian tetap dapat mencapai tujuan serta manfaat yang diharapkan. Penelitian ini sejak awal berfokus pada pengaruh binge-watching serta stres pada kualitas tidur mahasiswa seluruh Indonesia. Harapannya, untuk peneliti selanjutnya dapat memperdalam kajian dalam fokus tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada pengaruh binge-watching dan stres pada kualitas tidur mahasiswa didapatkan beberapa hasil akhir yakni:

1. Hasil uji hipotesis yang diterima, berdasarkan hasil uji analisis yang dilakukan pada pengaruh *binge-watching* dan kualitas tidur dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara parsial pada variabel *binge-watching* terhadap kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi atau sering perilaku *binge-watching* maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.
2. Hasil uji hipotesis yang diterima, berdasarkan hasil uji analisis yang dilakukan pada pengaruh stres dan kualitas tidur dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh secara parsial pada variabel stres terhadap kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.
3. Hasil uji analisis yang diterima pada pengaruh binge-watching dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa dinyatakan berpengaruh signifikan serta berpengaruh secara simultan.

B. Saran

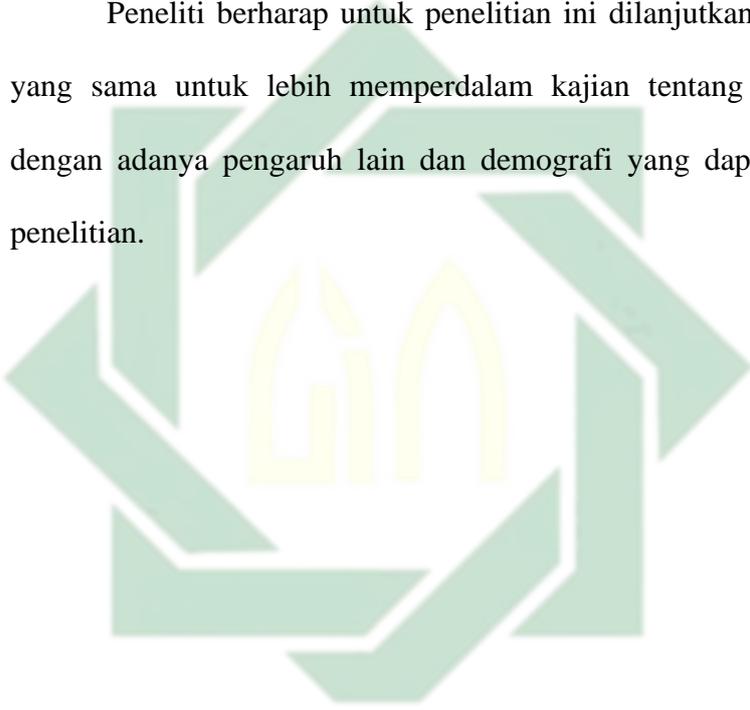
1. Bagi Mahasiswa

Peneliti mengharapkan mahasiswa di Indonesia dalam untuk menjaga serta lebih memperhatikan siklus tidurnya dalam keadaan apapun. Jika mahasiswa kurang memperhatikan hal ini, maka akan

berdampak pada kesehatan mahasiswa baik secara fisik, biologis dan psikis. Diharapkan untuk dapat mengurangi perilaku yang juga berpengaruh dalam menurunkan kualitas tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk penelitian ini dilanjutkan dengan fokus yang sama untuk lebih memperdalam kajian tentang kualitas tidur dengan adanya pengaruh lain dan demografi yang dapat mendukung penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Pustaka

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 27(1), 23–28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- American Psychological Association. (n.d.). *Stress relief is within reach*. American Psychological Association.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di fakultas kedokteran universitas udayana. *Archive of community health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i02.p12>
- 'Ashrifah, A. (2021). *Hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi s1 fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Statistik Nasional (BPS). (2021). *Jumlah Perguruan Tinggi, Tenaga Pendidik dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Provinsi, 2021*.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). *Gambaran kualitas tidur mahasiswa program pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana pada tahap preklinik dan klinik*. 5.
- Brown, F. C., Buboltz Jr., W. C., & Soper, B. (2006). Development and Evaluation of the Sleep Treatment and Education Program for Students (STEPS). *Journal of American College Health*, 54(4), 231–237. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.4.231-237>
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). *Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di Denpasar*. 8(3).
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carskadon, M., & Acebo, C. (2018). *Regulation of sleepiness in adolescents: Update, insights, and speculation*. 25, 606–614.

- Chaput, J.-P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep, Volume 10*, 421–430. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Clariska, W. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. 1, 9.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- Dandamudi, V. A., & Sathiyaseelan, A. (2018). *Binge watching: why are college students glued to their screens?* 12(2), 13.
- Doolin, J., Vilches, J. E., Cooper, C., Gipson, C., & Sorensen, W. (2018). Perceived stress and worldview influence sleep quality in Bolivian and United States university students. *Sleep Health*, 4(6), 565–571. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.08.006>
- Dossey, B. (1995). CE Credit: Complementary Modalities/Part 3: Using Imagery to Help Your Patient Heal. *The American Journal of Nursing*, 95(6), 40. <https://doi.org/10.2307/3471469>
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T., & Strüder, H. K. (2007). Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children. *Pediatrics*, 120(5), 978–985. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0476>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(08), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Flayelle, M., 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. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7(1), 44–60.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-Watching: Development and Validation of the Binge-Watching Addiction

- Questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Fortune. (2017, January 20). Netflix's Binge-Watching Model Is Set to Take Over TV. *Fortune.Com*. <https://fortune.com/2017/01/20/netflix-binge-watch-full-season-tv/>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Garmy, P., Clausson, E. K., Nyberg, P., & Jakobsson, U. (2018). Insufficient Sleep Is Associated with Obesity and Excessive Screen Time Amongst Ten-Year-Old Children in Sweden. *Journal of Pediatric Nursing*, 39, e1–e5. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.11.009>
- Granow, V. C., Reinecke, L., & Ziegele, M. (2018). Binge-Watching and Psychological Well-Being: Media Use Between Lack of Control and Perceived Autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392–401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: A growing challenge. *Psychogeriatrics*, 18(3), 155–165. <https://doi.org/10.1111/psyg.12319>
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas intervensi guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa fakultas psikologi unum. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan stikes bhamada slawi. 10(1), 6.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi kualitas tidur terhadap ingkat depresi, cemas, dan stres mahasiswa kedokteran universitas udayana bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hinz, A., Glaesmer, H., Brähler, E., Löffler, M., Engel, C., Enzenbach, C., Hegerl, U., & Sander, C. (2017). Sleep quality in the general population: Psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a German community sample of 9284 people. *Sleep Medicine*, 30, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.03.008>
- Indri, U. V., Karim, D., & Elita, V. (2014). Hubungan antara nyeri, kecemasan dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi apendisitis. 1, 8.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Kasiani, T. N. (2018). *Hubungan antara profil kepribadian pengguna internet, risiko adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa s1 universitas airlangga surabaya*. Universitas Airlangga.
- Kubota, Y., Cushman, M., Zakai, N., Rosamond, W. D., & Folsom, A. R. (2018). TV viewing and incident venous thromboembolism: The Atherosclerotic Risk in Communities Study. *Journal of Thrombosis and Thrombolysis*, 45(3), 353–359. <https://doi.org/10.1007/s11239-018-1620-7>
- Kuntari, D. R. (2021). *Gambaran kualitas tidur mahasiswa semester akhir prodi keperawatan magelang kemenkes semarang [Kemenkes Semarang]*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25007&keywords=
- Larue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent Stress through The Eyes of High-Risk Teens. *PEDIATRIC NURSING*, 34(5), 8.
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W., & Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>
- Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., & Dement, W. C. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep Health*, 4(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Mander, B. A., Winer, J. R., & Walker, M. P. (2017). Sleep and Human Aging. *Neuron*, 94(1), 19–36. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.02.004>
- Maryono, N. A., Sutrisno, & Wahyu, R. (2020). *Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan*. 5(1).
- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). *Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa: A Literatur Review*. 5(2), 6.
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E., & Verhagen, T. (2020). Binge-watching Serialized Video Content: A Transdisciplinary Review. *Television & New Media*, 21(7), 697–711. <https://doi.org/10.1177/1527476419848578>
- Minar, E. T. (2021). *Korelasi sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2017-2019*. Universitas Sumatera Utara.
- M.Moran, A., & Everhart, D. E. (2020). Adolescent Sleep: Review of Characteristics, Consequences, and Intervention. *Journal of Sleep Disorders: Treatment & Care*, 01(02). <https://doi.org/10.4172/2325-9639.1000104>

- Morin, C. M., & Carrier, J. (2021). The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*, 77, 346–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=2M4MxrwAAAAJ&citation_for_view=2M4MxrwAAAAJ:mB3voiENLucC
- Muin, H., Anggraeny, R., & Hismayanti. (2022). Pengaruh binge watching terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa um parepare. 5(2), 10.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru prodi fisioterapi universitas bali internasional. 6(1).
- Nursiati, C. W. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada siswa kelas x-xi di sma n 1 kwadungan kabupaten ngawi. STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Oberschmidt, K. (2017). *The relationship between Binge-watching, Compensatory Health Beliefs, and Sleep*. 47.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). *Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students*. 4(16). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2017-00707>
- Populix. (2020). Serunya Binge Watching dan Dampak Buruknya bagi Kesehatan [Media Elektronik]. *Populix*. <https://info.populix.co/articles/binge-watching/>
- Ramamoorthy, S., Kamaldeen, D., Ravichandran, L., & Sundaramahalingam, M. (2019). Effect of stress on sleep hygiene among school going adolescents in Chennai. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(9), 2917. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_564_19

- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/ppm0000167>
- Rubeking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69–85. https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1
- Setiyo Utomo. (2019). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada pt. mega auto central finance cabang di langsa. *PARAMETER*, 4(2). <https://doi.org/10.37751/parameter.v4i2.37>
- Shim, H., & Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.032>
- Shim, H., Lim, S., Jung, E. E., & Shin, E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: The moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1971–1979. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.001>
- Sigre-Leirós, V., Billieux, J., Mohr, C., Maurage, P., King, D. L., Schimmenti, A., & Flayelle, M. (2022). Binge-watching in times of COVID-19: A longitudinal examination of changes in affect and TV series consumption patterns during lockdown. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000390>
- Situngkir, D., Ayu, I. M., Putri, E. C., & Rusdy, M. D. R. (2022). *Penyebab kualitas tidur buruk pada pekerja work from home wilayah jabodetabek pada pandemi covid-19 tahun 2021*. 9(1), 12.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Dobrowolska, M. (2020). Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. *Sustainability*, 12(14), 5810. <https://doi.org/10.3390/su12145810>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 403–409.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W.-N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408–426. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>

- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K., & Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470–479. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.004>
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan stikes ranah minang padang tahun 2016*. 3, 6.
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: A systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Warella, G. S., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. S. (2022). *Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado*. 11(1), 7.
- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal (CMSNJ)*, 1(2), 92–101. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v1i2.12133>
- Yuliana, A. T. (2019). *Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan stres pada pasien hipertensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Zahara, E. N., & Irwansyah. (2020). *Binge watching: cara baru menonton televisi sebagai dampak konvergensi media*. 12.
- Zhai, X., Wu, N., Koriyama, S., Wang, C., Shi, M., Huang, T., Wang, K., Sawada, S. S., & Fan, X. (2021). Mediating Effect of Perceived Stress on the Association between Physical Activity and Sleep Quality among Chinese College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 289. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010289>