

## PENGARUH *BINGE WATCHING* TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KELELAHAN PADA MAHASISWA UM PAREPARE

### *The Effect of Binge Watching on Sleep Quality and Fatigue in UM Parepare Students*

Hismayanti\*, Herlina Muin, Rini Anggraeny

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

\*(Email: [yhismaa@gmail.com](mailto:yhismaa@gmail.com)/085397074142)

#### ABSTRAK

*Binge watching* merupakan fenomena dimana orang menyaksikan sebuah tayangan secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama. Mahasiswa termasuk kalangan yang sering menghabiskan waktu luangnya untuk *binge watching* dan kurang menyadari bahwa perilakunya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan apabila dilakukan secara terus-menerus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah (UM) Parepare. Metode penelitian menggunakan analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di UM Parepare pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UM Parepare Angkatan 2017-2020 sebanyak 4.120 orang. Dengan teknik *purposive sampling*, didapatkan total 98 sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner PSQI dan FAS. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur di peroleh  $p\text{-value} = 0,008 < \alpha (0,05)$ . Sedangkan, uji pengaruh *binge watching* terhadap kelelahan diperoleh  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ . Ada pengaruh antara *binge watching* dengan kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa UM Parepare. Mahasiswa disarankan untuk mengurangi kebiasaan menonton maraton dan meningkatkan kepedulian terhadap kesehatannya termasuk dalam mencari suatu hiburan.

**Kata kunci:** *Binge watching*, kualitas tidur, kelelahan

#### ABSTRACT

*Binge watching* is a phenomenon where people watch a TV program continuously for a long period of time. Students are among those who often spend their free time binge watching and are less aware that their behavior can cause various health problems if done continuously. The purpose of this study was to determine the effect of binge watching on sleep quality and fatigue in Muhammadiyah University of Parepare students. The research method used observational analytic with cross sectional research design. This research was conducted at Muhammadiyah University of Parepare in July 2021. The population in this study were 4,120 students of Muhammadiyah University of Parepare Class of 2017-2020. With purposive sampling technique, obtained a total of 98 samples. Data collection tools in the form of PSQI and FAS questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with chi-square test. The results showed that correlation test of binge watching on sleep quality was obtained by  $p\text{-value} = 0.008 < (0.05)$ . Meanwhile, correlation test of binge watching on fatigue obtained  $p\text{-value} = 0.004 < (0.05)$ . There is an effect between binge watching and sleep quality and fatigue in students at the Muhammadiyah University of Parepare.

**Keywords :** *Binge watching*, sleep quality, fatigue

## PENDAHULUAN

*Binge watching* merupakan suatu fenomena baru yang memungkinkan penonton dapat menonton acara TV pada jadwal yang dapat dikontrol oleh penonton itu sendiri (1). Ada dua faktor mendasar dari *binge watching*, yaitu otonomi penonton dan kontinuitas. Otonomi penonton menitikberatkan kontrol pada media yang seluruhnya ditentukan oleh penonton itu sendiri. Dimana, penonton itu sendiri yang memutuskan bagaimana dia menggunakan media tersebut. Sedangkan, kontinuitas adalah memfokuskan diri pada tayangan tertentu dan mengonsumsi tayangan tersebut secara terus menerus (2).

Survei *Deloitte's 12<sup>th</sup> Digital Democracy* tahun 2017 yang melibatkan 2088 konsumen di Amerika Serikat menemukan bahwa terdapat sekitar 70% generasi muda berusia 18-24 tahun berlangganan layanan video *streaming* untuk menonton film dan acara TV. Sekitar 91% generasi muda tersebut mengaku menonton acara TV secara berlebihan dengan melakukan *binge watching* rata-rata 6 episode dalam satu kali duduk (3).

Pelajar termasuk mahasiswa lebih cenderung melakukan *binge watching*, daripada orang dewasa. Ini karena mahasiswa tidak diatur dalam jadwal reguler atau sibuk menghabiskan waktu dengan pasangan atau anak-anak mereka. Tak sedikit mahasiswa yang menghabiskan waktu luangnya untuk melakukan *binge watching*. Mahasiswa dapat termotivasi melakukan *binge watching* sebagai pelarian. Seorang mahasiswa memiliki beban belajar yang besar pada mata kuliah yang diambilnya. Beban belajar normal pada mahasiswa adalah 5-6 jam/hari. Hal ini menciptakan tekanan, kebosanan dan stres pada mahasiswa. Jadi, menonton digunakan sebagai salah satu pelarian mereka untuk bebas dari kewajiban (1).

Tak jarang saat mahasiswa melakukan *binge watching*, mereka tidak memerhatikan waktu tidur mereka sehingga menonton hingga

larut malam atau bahkan melewatkan waktu untuk mengistirahatkan badan tersebut. Kondisi seperti itu jika dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, seperti menurunnya kualitas tidur dan terjadinya kelelahan.

Studi pada tahun 2017 yang dilakukan oleh peneliti dari *University of Michigan* di Amerika Serikat dan peneliti dari *University of Leuven* di Belgia melibatkan 423 orang dewasa muda berusia antara 18 hingga 25 tahun menyebutkan bahwa, *binge watching* terbukti secara signifikan menyebabkan masalah tidur. Setidaknya 80% partisipan mengaku bahwa mereka mengalami insomnia, kelelahan, terbangun di malam hari, hingga tidur berjalan selama melakukan *binge watching* (4).

Riset yang dilakukan oleh Populix di Indonesia tahun 2020 yang melibatkan 3423 responden menemukan bahwa terdapat lebih dari 20% responden tercatat tengah berlangganan layanan video *streaming*. Riset Populix juga membuktikan, cara menonton *binge watching* ini disukai oleh masyarakat. Menurut data survei Populix, sebanyak 52% responden mengaku jadi tipe penonton yang kerap *binge watching* suatu konten (5). Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari terhadap mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2019 terhadap 84 responden menemukan bahwa perilaku *binge watching* berhubungan secara signifikan dengan kejadian kelelahan (1).

Sementara itu, penelitian mengenai perilaku *binge watching* di Sulawesi Selatan belum banyak dilakukan. Salah satu penelitian yang terkait dengan *binge watching* di Sulawesi Selatan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin terhadap mahasiswa Akademi Bahasa Asing Universitas Muslim Indonesia di Makassar tahun 2020. Penelitian yang melibatkan 20 responden tersebut, ditemukan bahwa 35% responden memiliki kebiasaan *binge watching* yang termasuk dalam kategori baik, 50%

responden memiliki kebiasaan *binge watching* yang termasuk dalam kategori sedang dan 10% responden memiliki kebiasaan *binge watching* yang termasuk dalam kategori buruk (6). Selain itu, kebiasaan *binge watching* merupakan salah satu dari penyebab kecanduan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Muhlis yang melibatkan 132 mahasiswa di Kota Makassar tahun 2018, menemukan bahwa kecanduan internet berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa (7).

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah (UM) Parepare termasuk yang berisiko mengalami gangguan kesehatan berupa kelelahan dan kualitas tidur yang buruk akibat kebiasaan *binge watching*. Hasil observasi awal pada penelitian ini terhadap 5 mahasiswa UM Parepare yang melakukan *binge watching*, menunjukkan bahwa kelima mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa 4 mahasiswa mengalami kelelahan ringan dan 1 mahasiswa mengalami kelelahan berat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Pengaruh *Binge Watching* terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Muhammadiyah Parepare pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 masih terdaftar di UM Parepare Angkatan 2017-2020 yang sebanyak 4.120 orang. teknik *purposive sampling* dan didapatkan total sampel sebanyak 98 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

kuesioner *google form* mengenai kebiasaan responden dalam menonton film/drama/serial/anime, serta kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan kuesioner *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian. Data juga dianalisis secara bivariat dan uji pengaruh antara variabel independen dan dependen menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,005$ ). Data kemudian disajikan dalam secara deskriptif dan dalam tabel distribusi frekuensi.

## **HASIL**

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tertinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (68,4%). Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan angkatan tertinggi pada angkatan 2017 sebanyak 38 responden (38,8%). Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan fakultas tertinggi pada Fakultas Teknik (FT) sebanyak 38 responden (38,8%). Sedangkan, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis metode yang digunakan saat menonton film/serial tertinggi pada metode kombinasi *online* dan *offline* sebanyak 43 responden (43,9%). Serta, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan responden berdasarkan jenis perangkat yang digunakan saat menonton film/serial tertinggi pada perangkat *smartphone* sebanyak 62 responden (63,2%).

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat *binge watching* responden di UM Parepare Tahun 2021 tertinggi pada mahasiswa yang melakukan *binge watching* yaitu sebanyak 55 responden (56,1%). Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat

kualitas tidur responden tertinggi pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 78 responden (79,6%). Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat kelelahan responden tertinggi pada mahasiswa yang mengalami kelelahan ringan yaitu sebanyak 58 responden (59,2%).

Hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 55 responden yang melakukan *binge watching*, terdapat 49 responden (89,1%) yang memiliki kualitas tidur buruk dan 6 responden (10,9%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Hasil penelitian Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 55 responden yang melakukan *binge watching*, terdapat 10 responden (18,2%) yang tidak kelelahan, 33 responden (60,0%) yang mengalami kelelahan ringan dan 12 responden (21,8%) yang mengalami kelelahan berat.

## PEMBAHASAN

Kebiasaan *binge watching* dapat memberi dampak terhadap kesehatan, salah satunya terhadap kualitas tidur. Secara umum, agar mendapat tidur yang berkualitas, dibutuhkan jumlah jam tidur selama 7 – 9 jam setiap hari, sehingga sehingga unsur-unsur penting tidur dapat berjalan dengan baik (8).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0,008 < nilai  $\alpha$  (0,05), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh antara *binge watching* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UM Parepare. Hal tersebut dikarenakan para mahasiswa sering melakukan aktivitas menonton tersebut selama berjam-jam. Mereka juga cenderung untuk menonton episode tambahan setelah episode sebelumnya berakhir atau bersambung. Hal ini terjadi karena adanya rasa penasaran dan rasa tanggung untuk menonton kelanjutan di episode berikutnya.

Hal tersebut yang menyebabkan mereka bisa menghabiskan lebih banyak waktu untuk

menonton bahkan hingga larut malam, dimana hal ini dapat mengurangi waktu tidur mereka. Sehingga kualitas tidur mereka mengalami penurunan. Jadi, semakin lama mereka menonton maka mereka semakin berisiko memiliki kualitas tidur buruk.

Kebanyakan orang dengan *binge watching* biasanya bahkan sampai merelakan waktu tidurnya agar dapat menonton lebih lama. Oleh karena itu, siklus tidur mereka akan berubah sehingga menyebabkan masalah tidur mengantuk, kesulitan untuk tertidur serta terbangun dan umumnya kurang tidur. Itulah sebabnya orang yang melakukan *binge watching* juga memiliki risiko tinggi terkena insomnia. Padahal, insomnia telah dikaitkan dengan berbagai masalah medis, mulai dari depresi, penurunan kognitif, konsentrasi berkurang dan lainnya (9). Prevalensi penderita insomnia di dunia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali (10). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis negatif bagi orang-orang seperti stres, kecemasan, depresi dan berkurangnya konsentrasi (11).

Rasa kantuk yang muncul karena kurang tidur juga dapat menjadi salah satu penyebab individu mudah lupa dan kehilangan kemampuan untuk fokus dan memutuskan (8). Rasa kantuk, kurangnya konsentrasi serta menurunnya daya ingat yang juga dapat mengurangi fokus mahasiswa saat melakukan suatu pekerjaan, termasuk dalam proses pembelajaran. Hal ini tentu dapat memberikan dampak terhadap prestasi akademik mereka apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama.

Efek dari kualitas tidur yang menurun juga dirasakan oleh banyak orang, seperti penyembuhan luka akan berjalan lambat dan penurunan daya tahan tubuh (11). Sistem kekebalan tubuh memproduksi protein yang disebut sitokin. Protein ini dibutuhkan oleh tubuh untuk melawan penyakit, peradangan dan stres. Sitokin akan dikeluarkan oleh tubuh saat kita

tidur. Jika kurang tidur, produksi protein ini juga akan berkurang sehingga kemampuan sel-sel kekebalan untuk melawan infeksi akan berkurang dan menghambat sistem pemulihan (8). Siklus pemulihan yang tertunda dapat membuat organ tubuh tidak bekerja secara ideal, sehingga individu akan mudah merasa lelah, energi cepat terkuras dan konsentrasi akan berkurang (12).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Exelmans dan Bulck di Amerika Serikat Tahun 2017 yang melibatkan 423 responden. Penelitian tersebut menemukan bahwa *binge watching* berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk, dimana masalah tidur sepenuhnya memediasi hubungan antara *binge watching* dengan kualitas tidur (4).

Gangguan kesehatan lain yang dapat muncul akibat kebiasaan *binge watching* adalah kelelahan. Kelelahan merupakan kondisi yang wajar dalam kehidupan manusia yang diakibatkan oleh kegiatan atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Komponen yang mempengaruhi kelelahan meliputi jenis kegiatan, lama waktu saat melakukan kegiatan, beban kerja, keadaan fisiologis dan keadaan psikologis (13).

Manifestasi kelelahan seperti pelemahan kegiatan ditunjukkan oleh sensasi substansial di kepala, tubuh terasa lelah, kaki terasa berat, mengantuk, pikiran yang kacau, kemalasan, ketegangan mata, berdiri goyah, gerakan tidak teratur dan kaku dan rasa ingin istirahat. Ciri-ciri pelemahan fisik dapat meliputi adanya migrain, kekakuan pada bahu, sensasi nyeri pada punggung, sesak napas, haus, serak pada suara, pening di kepala, pelupuk mata terasa kejang, anggota tubuh gemetar dan merasa tidak enak badan (14).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,004 < \text{nilai } \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh antara *binge watching*

terhadap kelelahan pada mahasiswa UM Parepare. Hal ini dapat disebabkan kebiasaan buruk para mahasiswa saat menonton maraton yang biasanya berada pada posisi yang sama dan menatap layar dengan jangka waktu yang lama. Kelelahan yang terjadi pada mahasiswa juga dikarenakan kebiasaan menonton hingga larut malam yang dapat merusak kualitas tidur mereka. Dimana, kualitas tidur yang buruk diketahui dapat membuat seseorang merasa kelelahan dan tidak bertenaga pada keesokan harinya.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sekitar 63,2% responden melakukan aktivitas menonton menggunakan *smartphone*. Padahal, paparan radiasi berupa *blue light* dari perangkat seperti *smartphone* maupun komputer/laptop yang digunakan secara langsung akan berdampak pada mata dan retina yang langsung menuju otak. Paparan dari *blue light* yang berlebihan tidak hanya berbahaya bagi mata, tetapi juga dapat membuat otak menjadi lelah (15).

Selain itu, normalnya mata berkedip sekitar 15 kali per menit. Saat melakukan *binge watching*, biasanya orang akan fokus menatap layar digital dalam waktu yang terlalu lama. Sehingga mata hanya akan berkedip sekitar 5-7 kali dalam per menit. Keadaan ini dapat menyebabkan kelelahan mata dan berujung pada stress mata.

Stres mata dapat menyebabkan mata terasa kering, terasa nyeri, panas, berair, gatal dan perih, bahkan dapat menyebabkan mata lebih mudah sensitif terhadap rangsangan cahaya atau mudah silau. Selain itu, stres mata biasanya juga disertai dengan penglihatan ganda atau buram (16).

Tidak hanya itu, posisi kepala dan posisi duduk saat menonton juga dapat membuat seseorang mengalami kelelahan. Posisi kepala saat menggunakan *smartphone* maupun komputer/laptop sebaiknya tidak terlalu menunduk ketika melihat ke layar digital karena dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher

serta mata. Jarak antara kepala dan layar digital yang terlalu dekat dapat menyebabkan ketegangan mata, kelelahan dan kemungkinan gangguan penglihatan (17).

Posisi duduk yang baik saat menonton idealnya duduk di kursi dan *gadget* yang digunakan saat menonton diletakkan di atas meja. Posisi duduk yang tidak tepat saat menonton dapat menyebabkan masalah punggung. Posisi duduk pada otot rangka dan tulang belakang, terutama di bagian pinggang, harus ditopang oleh bagian belakang kursi untuk menghindari kelelahan (17). Posisi duduk, berbaring serta kurang pergerakan saat melakukan *binge watching* juga akan membuat peredaran darah tidak lancar, masalah otot dan persendian (15). Hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami *digital fatigue*.

*Digital fatigue* suatu keadaan kelelahan mental dan kelelahan fisik yang disebabkan oleh penggunaan media digital lebih secara terus-menerus dan dilakukan secara berulang-ulang. Hal ini dapat terjadi karena orang yang melakukan *binge watching* dapat menimbulkan dampak pada psikologis melalui ketergantungan menonton. Orang-orang dengan perilaku *binge watching* biasanya baru berhenti menonton ketika minat mereka terpenuhi setelah film atau serial yang mereka tonton berakhir (15).

Setelah itu, mereka juga cenderung akan memulai untuk menonton film atau serial yang baru dan melakukannya dengan pola yang sama. Akibatnya perilaku yang diulang-ulang tersebut dapat menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi kecanduan. Kebiasaan yang berulang inilah yang menyebabkan seseorang dapat mengalami *digital fatigue* (15).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari terhadap mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2019 yang melibatkan 84 responden. Pada penelitian tersebut diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,002 < \alpha (0,05)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *binge watching* berhubungan secara signifikan dengan kejadian kelelahan (1).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *binge watching* terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare.

Mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatannya termasuk dalam mencari suatu hiburan seperti aktivitas menonton, dikarenakan menonton secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat memberi dampak negatif bagi pelakunya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang *binge watching* ini mengingat masih sedikit penelitian yang mengangkat masalah ini. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan uji lain untuk menguji pengaruh antara variabel, sehingga hasil penelitian yang didapatkan dapat lebih akurat. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan melakukan penelitian menggunakan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan dikarenakan dampak kesehatan yang diakibatkan oleh kebiasaan *binge watching* cukup banyak.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari P, Puji W, Galih G. Hubungan Perilaku Binge Watching Dengan Kejadian Kelelahan Pada Mahasiswa. *J Keperawatan*. 2019;11(2):119–24.
2. Zahara E, Irwansyah. Binge Watching: Cara Baru Menonton Televisi Sebagai Dampak Konvergensi Media. *J Sositologi* [Internet]. 2020;19(2):237–48. Available from: <http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/article/view/13964>
3. Deloitte Insights. Digital Media Trends Survey [Internet]. Amerika Serikat; 2017. Available from: [https://www2.deloitte.com/content/dam/insights/us/articles/4479\\_Digital-media-trends/4479\\_Digital\\_media%2520trends\\_Exec%2520Sum\\_vFINAL.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/insights/us/articles/4479_Digital-media-trends/4479_Digital_media%2520trends_Exec%2520Sum_vFINAL.pdf)
4. Exelmans L, Bulck J Van Den. Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep Arousal. *J Clin Sleep Med* [Internet]. 2017;13(8):1001-1008. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5529125/>
5. Populix. Fenomena Binge Watching dan Persaingan Sengit Layanan Video on Demand di Indonesia [Internet]. Indonesia; 2020 [cited 2021 May 30]. Available from: <https://www.info.populix.co/post/fenomena-binge-watching-dan-persaingan-sengit-layanan-video-on-demand-di-indonesia>
6. Burhanuddin, Rosmiaty, Fadilah N. A Correlative Study on Elf Student's Binge Watching Behavior and Their Vocabulary Master. *ELT Worldw J*. 2020;7(2):115–9.
7. Kasim MI, Murdiana S, Fakhri N. Pengaruh Stress Akademik dan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Cyber Eff*. 2018;83–95.
8. Alodokter. 5 Kondisi Yang Bisa Dialami Jika Kurang Tidur [Internet]. 2018 [cited 2020 Nov 10]. Available from: <https://www.alodokter.com/5-kondisi-yang-bisa-dialami-jika-kurang-tidur>
9. Fadli R. Susah Berhenti Nonton Film Seri, Ini Efek Binge Watching [Internet]. Halodoc. 2019 [cited 2021 May 6]. Available from: <https://www.halodoc.com/artikel/susah-berhenti-nonton-film-seri-ini-efek-binge-watching>
10. Wahyuni I, Yusuf S, Magga E. Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *J Ilm Mns dan Kesehatan*. 2020;3(3):395–402.
11. Budyawati N, Utami D, Widyadharma I. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Med* [Internet]. 2019;8(2):1–7. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/49852/29645/>
12. Putra N, Tania M, Iklima N, Maulana D. Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *J Sketsa* [Internet]. 2017;4(2):53–60. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/sketsa/article/download/3393/2139>
13. Nathania A, Dinata IMK, Griadhi IPA. Hubungan stres terhadap kelelahan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*. 2019;10(1):134–8.
14. Amelia. Analisis Beban Kerja Fisik dan Tingkat Kelelahan Kerja Secara Ergonomis Terhadap Karyawan PT. Berkat Karunia Phala Duri. *JOM FEB* [Internet]. 2018;1(1):1–14. Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFEKON/article/view/22099>
15. Kembaren L. Digital Fatigue, Kelelahan Karena Penggunaan Media Digital [Internet]. HelloSehat. 2021 [cited 2021 Aug 13]. Available from: <https://hellosehat.com/mental/digital-fatigue/>
16. Vio Optical Clinic. Waspada! Stres Mata

Akibat Pemakaian Gadget dan Laptop [Internet]. VioOpticalClinic. 2020 [cited 2021 Aug 13]. Available from: <https://viooptical.com/waspadai-stres-mata-akibat-pemakaian-gadget-dan-laptop>

Penggunaan Laptop yang Berlebihan Dengan Keluhan Kesehatan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. UM Parepare; 2019.

17. Yuriska. Hubungan Antara Perilaku

**LAMPIRAN**

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	31	31,6
Perempuan	67	68,4
<b>Angkatan</b>		
2017	38	38,8
2018	19	19,4
2019	19	19,4
2020	22	22,4
<b>Fakultas</b>		
FKIP	6	6,1
FEB	21	21,4
FIKES	7	7,1
FAI	8	8,2
FT	38	38,8
FAPETRIK	13	13,3
FH	5	5,1
<b>Jenis Metode</b>		
<i>Online (Streaming)</i>	39	39,8
<i>Offline (Download)</i>	16	16,3
<i>Kombinasi Online dan Offline</i>	43	43,9
<b>Jenis Perangkat</b>		
<i>Smartphone</i>	62	63,2
<i>Komputer/Laptop</i>	8	8,2
<i>Kombinasi Smartphone dan Komputer/Laptop</i>	28	28,6
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Binge Watching* Responden di Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<b>Tingkat <i>Binge Watching</i></b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Tidak Binge Watching</i>	43	43,9
<i>Binge Watching</i>	55	56,1
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Responden di Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<b>Tingkat Kualitas Tidur</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	20	20,4
Buruk	78	79,6
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kelelahan Responden di Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<b>Tingkat Kelelahan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak Kelelahan	27	27,5
Kelelahan Ringan	58	59,2
Kelelahan Berat	13	13,3

<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>
--------------	-----------	--------------

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 5. Pengaruh *Binge Watching* terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<i>Binge Watching</i>	Kualitas Tidur				Total		<i>p-value</i> $\alpha = 0,05$
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak <i>Binge Watching</i>	14	32,6	29	67,4	43	100,0	<b>0,008</b>
<i>Binge Watching</i>	6	10,9	49	89,1	55	100,0	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20,4</b>	<b>78</b>	<b>79,6</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	

Tabel 6. Pengaruh *Binge Watching* terhadap Kelelahan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare Tahun 2021

<i>Binge Watching</i>	Kelelahan						Total		<i>p-value</i> $\alpha = 0,05$
	Tidak Kelelahan		Ringan		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak <i>Binge Watching</i>	17	39,5	25	58,1	1	2,3	43	100,0	<b>0,004</b>
<i>Binge Watching</i>	10	18,2	33	60,0	12	21,8	55	100,0	
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>59</b>	<b>59,2</b>	<b>13</b>	<b>13,3</b>	<b>98</b>	<b>100,0</b>	