



## **SKRIPSI**

### **Judul:**


Hubungan Kebiasaan *Binge-Watching* dengan Kecenderungan  
Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa

### **Disusun oleh:**

STEFFANIE EVELYN YOLIE

NIM. 705190052

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

|  |   |                     |
|--|---|---------------------|
|  <p><b>UNTAR</b><br/>Tarumanagara University<br/>FAKULTAS<br/>PSIKOLOGI</p> | <p>FR-FP-04-06/R0</p>                   | <p>HAL.<br/>1/1</p> |
| <p>05 NOVEMBER 2010</p>  | <p>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</p> |                     |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Steffanie Evelyn Yolie**

NIM : **705190052**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Hubungan Kebiasaan *Binge-Watching* dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.


Jakarta, 15 Desember 2022

Yang Memberikan Pernyataan



**Steffanie Evelyn Yolie**



|  |                                     |             |
|--|-------------------------------------|-------------|
|  <b>UNTAR</b><br>Tarumanagara University<br>FAKULTAS<br>PSIKOLOGI | FR-FP-04-07/R0                      | HAL.<br>1/1 |
|  | <b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b> |             |
| 05 NOVEMBER 2010   |                                     |             |

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Steffanie Evelyn Yolie**

N I M : **705190052**

Alamat : **Jl. Pangeran Jayakarta Gang Budi Rahayu 3 No. 29 RT 007/RW 009  
Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar  
Jakarta Pusat 10730**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

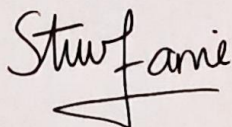
**Hubungan Kebiasaan *Binge-Watching* dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 15 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



**Steffanie Evelyn Yolie**

## Pengesahan

Nama : STEFFANIE EVELYN YOLIE  
NIM : 705190052  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Binge-Watching dengan  
Kecenderungan Prokrastinasi Akademik di Kalangan  
Mahasiswa  
Title : The Relationship between Binge-Watching Habits and  
Academic Procrastination Tendencies among College  
Students

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi  
PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 19-Januari  
-2023.

### Tim Penguji:

1. PAMELA HENDRA HENG, S.Pd,M.P.H.,M.A.,Ph.D.
2. LINDA WATI, S.Psi., M.Psi.
3. RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:  
RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog.  
NIK/NIP: 10705002



Jakarta, 19-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

## ABSTRAK

**Steffanie Evelyn Yolie (705190052)**

**Hubungan Kebiasaan *Binge-Watching* dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa; Rahmah Hastuti, M. Psi., Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara (i-xiii; 67 halaman, P1-P11, L1-L51)**

*Binge-watching* merupakan kegiatan menonton secara berlebihan yang dicirikan dengan menonton dua hingga enam episode sekaligus dari suatu acara TV dengan rentang waktu mulai dari 30 menit hingga 1 jam. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas akademik dengan melakukan kegiatan lain yang bersifat lebih menyenangkan sebagai bentuk pengalihan sejenak dari tugas akademik. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *binge-watching* dengan prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa. Studi ini melibatkan 116 orang mahasiswa di seluruh universitas di Jakarta sebagai partisipan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data dilakukan selama bulan November 2022. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Binge-Watching Addiction Questionnaire (BWAQ)* dan *Tuckman Procrastination (TPS) short version*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kebiasaan *binge-watching* dengan prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dengan kebiasaan *binge-watching* cenderung memilih untuk melakukan prokrastinasi akademik ketika memiliki tugas kuliah yang *deadline*-nya masih jauh dan sebagian mahasiswa akan menonton sambil menyelesaikan tugas kuliahnya. Semakin tinggi kebiasaan *binge-watching* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan sebaliknya.

Kata kunci: *binge-watching*, prokrastinasi akademik, mahasiswa