

# Perilaku *Multitasking* Media Akademik dan *Binge-Watching* pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran

Yumna Khairunnisa, Fatta Syahru Ramadhan, Kitara Enggar Pramudyo,  
Mada Ruci Nitisara, Rafi Darajat  
Universitas Padjadjaran  
Jalan Raya Bandung-Sumedang KM. 21, Kab. Sumedang, Jawa Barat 45363  
Email: khairunnisayumna@gmail.com

DOI: 10.24002/jik.v19i2, Desember.4037

Submitted: December 2020

Reviewed: July 2021

Accepted: November 2022

**Abstract:** More than 70% of students were involved in accessing other screens in the middle of completing their academic assignments. This study aims to find factors that might influence the students' multitasking behavior on academic media and binge-watching. This research uses quantitative method with correlation test and hierarchical regression test. The respondents are 175 people, in total. The results of the study are divided into three dependent variables, namely the frequency of multitasking in academic media, the frequency of binge-watching, and the duration of binge-watching. It is found that enjoyment is the most influential factor in all dependent variables.

**Keywords:** academic media multitasking, binge-watching, duration, frequency

**Abstrak:** Lebih dari 70% mahasiswa terlibat dalam aktivitas mengakses layar lain di tengah menyelesaikan tugas akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu sesuatu yang mungkin memengaruhi perilaku multitasking media akademik dan binge-watching pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasi dan uji regresi hierarki. Responden yang terlibat sebanyak 175 orang. Hasil penelitian terbagi ke dalam tiga variabel dependen, yaitu frekuensi multitasking media akademik, frekuensi binge-watching, dan durasi binge-watching. Ditemukan bahwa kenikmatan (*enjoyment*) menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap seluruh variabel dependen.

**Kata Kunci:** binge-watching, durasi, frekuensi, media multitasking akademik

Seiring perkembangan waktu, teknologi media komunikasi mengalami kemajuan signifikan (Hakim, Raj, & Prastiwi, 2017, h. 311). Saat ini, media yang telah menjadi bagian dalam kehidupan masyarakat tidak hanya digunakan sebagai sarana informasi, komunikasi, dan pendidikan, namun berkembang pula menjadi sarana hiburan. Masyarakat menemukan banyak kemudahan sejak memasuki era internet sehingga mereka tidak sukar mencari hiburan (Supratman, 2018, h. 47). Selain

itu, media komunikasi kini makin mudah digunakan, sekalipun kegiatan akademik berjalan bersamaan. Kondisi tersebut memunculkan istilah *multitasking media akademik*.

*Multitasking* media adalah tindakan mengonsumsi konten media atau platform secara bersamaan (Kononova & Alhabash, 2012, h. 6). Tindakan ini dalam jenjang perkuliahan sering kali dapat mengalihkan atensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka. Permasalahan

ini ternyata meluas. Lebih dari 70 persen mahasiswa menyatakan bahwa mereka menggunakan aplikasi media sosial, mendengarkan musik, atau mengirim pesan saat mereka tengah menyelesaikan tugas akademik di luar kelas (Kononova & Yuan, 2016, h. 189).

Sementara itu, ada gangguan akademik lain yang berkaitan dengan media di kalangan mahasiswa, yaitu *binge-watching*. *Binge-watching* adalah tindakan menonton serial/tayangan televisi selama beberapa jam berturut-turut tanpa distraksi (Merikivi, Mäntymäki, Salovaara, & Zhang, 2016, h. 2). Dalam implementasinya, *binge-watching* membutuhkan keluangan waktu. Meskipun dianggap menyenangkan, kegiatan ini membutuhkan banyak waktu—yang sebenarnya dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik (Matrix, 2014, h. 119). Hal ini didukung oleh penelitian Deloitte (2017) yang menemukan bahwa 90 persen individu berusia 18-34 tahun adalah pelaku *binge-watching* (Merrill, 2018, h. 1).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu sesuatu yang mungkin memengaruhi perilaku *multitasking* media akademik dan *binge-watching* pada mahasiswa. Sesuatu yang mungkin memengaruhi itu adalah pengendalian diri, penundaan gratifikasi akademik, kenikmatan (*enjoyment*), *reward*, penundaan akademik, penyesalan, dan rasa bersalah. Faktor-faktor tersebut digunakan untuk mengetahui aktivitas *multitasking* media akademik dan *binge-watching* melalui frekuensi dan durasinya.

Berdasarkan *limited capacity theory* (Lang dalam Foehr, 2006, h. 24), atensi sering terbagi ketika individu membuka beberapa layar dalam waktu bersamaan. Hal tersebut berpotensi menjadi masalah karena kinerja individu menyelesaikan tugas akademik menjadi menurun ketika mereka terlibat dalam dua layar atau lebih. Menurut Pittman dan Tefertiller (dalam Merrill, 2018, h. 11), layar lain yang diakses individu saat tengah mengakses layar utama disebut “layar kedua”. Layar kedua yang dimaksud dapat berupa ponsel, laptop, atau *tab* tambahan di peramban yang sama (Baumgartner & Sumter, 2017, h. 307).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu membutuhkan kontrol diri yang kuat untuk menghindari interaksi dengan layar kedua (Baumgartner & Sumter, 2017, h. 308). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan usia lebih muda lebih sering terlibat dalam perilaku *multitasking* media (Jeong & Fishbein, 2007, h. 381). Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu perilaku *multitasking* media yang dilakukan mahasiswa di Indonesia dengan metode kuantitatif.

Menurut Merrill (2018, h. 13), *binge-watching* mengacu pada kegiatan menonton episode serial tanpa jeda. Kelompok usia yang paling umum terlibat dalam *binge-watching* adalah mahasiswa (Devasagayam, 2014, h. 40–43). Irvine (dalam Merrill, 2018, h. 12) memperkirakan 86 persen generasi milenial (berusia antara 18-34 tahun) melakukan *binge-watching*.

Kebanyakan literatur tentang pengendalian (kontrol) diri dan *multitasking* media berfokus pada pelajar dan kegiatan akademik mereka (Xu, Wang, & David, 2016, h. 245). Bentuk ini disebut sebagai *multitasking* media akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *multitasking* media selama kegiatan akademik menghasilkan pengaruh negatif pada kinerja akademik pelajar (Zhang, 2015, h. 82).

Calderwood, Ackerman, dan Conklin (2014, h. 19) menyatakan bahwa pelajar menyadari penggunaan beberapa media selama tugas di luar kelas adalah hasil dari pengendalian diri yang rendah. Mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah akan terlibat dalam tingkat *multitasking* media yang lebih tinggi (Xu dkk., 2016, h. 245). Berdasarkan penelitian sebelumnya, hipotesis dapat dibuat sebagai berikut:

H1: Pengendalian diri (*self-control*) yang kurang menyebabkan frekuensi *multitasking* media akademik yang lebih sering.

Peneliti sebelumnya telah menyampaikan bahwa individu yang terlibat *binge-watching* sering dianggap memiliki pengendalian diri yang rendah (Merrill, 2018, h. 21). Orang-orang yang terlibat dengan *binge-watching* mengalami kesulitan menghentikan kegiatan *binge-watching* mereka karena kurangnya pengendalian diri (Damratoski, Field, Mizell, & Budden, 2011, h. 70). Oleh karena itu, hipotesis dapat diusulkan sebagai berikut:

H2a: Pengendalian diri (*self-control*) yang kurang menyebabkan frekuensi *binge-watching* yang lebih sering.

Petersen (dalam Merrill, 2018, h. 3) mewawancarai mahasiswa yang sering melakukan *binge-watching*. Mereka merasa terhanyut dalam cerita hingga sering lupa waktu. Peneliti terdahulu menyatakan bahwa kurangnya pengendalian diri menyebabkan pengalaman menonton yang lebih merasuk (Merrill, 2018, h. 14) yang memengaruhi durasi *binge-watching*. Oleh karena itu, hipotesis dapat diajukan sebagai berikut:

H2b: Pengendalian diri (*self-control*) yang kurang menyebabkan durasi *binge-watching* yang lebih lama.

Pada penelitian sebelumnya, individu dengan tingkat pengendalian diri yang lebih rendah terlibat dengan perangkat media lebih sering dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas akademik (Reinecke & Hofmann, 2016, h. 441). Para peneliti menemukan pelajar menggunakan perangkat media saat terlibat dengan tugas-tugas membosankan dan berharap mendapat kepuasan instan (Wilmer, Sherman, & Chein, 2017, h. 10).

Kecanduan dapat terbentuk melalui penggunaan gratifikasi instan secara terus-menerus. Contohnya adalah mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih rendah, cenderung menjadi kecanduan *smartphone* (Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016, h. 10). Kecanduan adalah ketergantungan yang terbentuk pada sesuatu, khususnya sumber media atau teknologi. Peneliti sebelumnya telah

mendefinisikan kecanduan sebagai sikap minimnya pengendalian diri (LaRose, Lin, & Eastin, 2003, h. 225). Kecanduan dikaitkan dengan konsekuensi negatif. Dalam arti tertentu, para pelajar melihat sumber media ini sebagai *guilty pleasure*, yaitu ketika mereka dapat memperoleh kepuasan dari pemanfaatannya, meskipun harus terlibat dalam aktivitas yang berbeda. Dengan kata lain, individu ini menyadari dampak negatif penggunaan media terhadap kinerja mereka.

Tingkat regulasi diri yang baik dapat membuat seseorang menghindari godaan kegiatan lain dan tetap bekerja menyelesaikan tugas. Perilaku yang berorientasi pada tujuan ini biasanya disebut sebagai pengendalian diri (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012, h. 174). Penelitian sebelumnya mengidentifikasi efikasi diri sebagai faktor yang dipengaruhi oleh pengendalian diri (Pintrich, 1999, h. 459). Individu lebih percaya kemampuan mereka untuk belajar dan lebih termotivasi untuk belajar ketika mereka menggunakan strategi pengendalian diri. Selain itu, prestasi akademik juga dipengaruhi oleh pengendalian diri (Pintrich & Groot, 1990, h. 33).

Pengendalian diri penting dalam menunda gratifikasi (Schmidt, Holroyd, & Debener, 2016, h. 409). Individu yang mampu mengendalikan diri dapat menjaga pikiran mereka dari memikirkan gratifikasi kecil yang mudah diakses untuk mencapai gratifikasi yang lebih besar (Schmidt dkk., 2016, h. 414). Para peneliti mempelajari pengendalian diri dan perannya dalam penggunaan media. Reinecke dan Hofmann (2016,

h. 441) menemukan bahwa penggunaan media berpengaruh terhadap pengendalian diri dan keputusan yang berdampak pada penilaian individu atas risiko dan peluang penggunaan media. Risiko yang dapat diakibatkan oleh penggunaan media adalah penundaan, yakni menunda pencapaian tujuan seseorang (Reinecke & Hofmann, 2016, h. 441).

Bembenutty dan Karabenick (dalam Herndon, Bembenutty, & Gill, 2015, h. 44) mengembangkan indikator untuk menyelidiki bagaimana mahasiswa menunda gratifikasi dengan menyelesaikan dahulu tugas akademik. Penelitian terdahulu menemukan mahasiswa yang cenderung menunda gratifikasi, menilai pengajar dan tempat belajar memiliki urgensi lebih tinggi. Pada masa selanjutnya, mereka cenderung memiliki nilai akhir yang lebih tinggi. Penelitian sebelumnya menemukan penundaan gratifikasi dan pengendalian diri memiliki korelasi positif (Forstmeier, Drobetz, & Maercker, 2011, h. 118). Oleh karena itu, hipotesis yang dapat diusulkan adalah sebagai berikut:

H3: Pengendalian diri (*self-control*) berkorelasi positif dengan kemampuan menunda gratifikasi dalam lingkungan akademik.

Kononova dan Yuan (2017, h. 189) menemukan lebih dari 70% mahasiswa mengaku menggunakan *Facebook*, mendengarkan musik, dan *chatting*, saat mereka belajar. Meskipun penggunaan *smartphone* atau perangkat media lain dapat memberikan manfaat luar biasa, *reward* yang lebih besar dapat diperoleh

jika mahasiswa menunda kepuasan instan (Wilmer dkk., 2017, h. 1). Oleh karena itu, hipotesis berikut dapat diajukan:

H4: Kemampuan lebih besar untuk menunda gratifikasi dalam lingkungan akademik menyebabkan frekuensi *multitasking* media akademik lebih sedikit.

Wang dan Tchernev (2012, h. 498) menyatakan *multitasking* media meningkatkan gratifikasi sehingga seseorang dapat merasa puas akan *multitasking* media karena kegiatan ini membuat tugas akademik menjadi lebih menyenangkan (Chinchanachokchai, Duff, & Sar, 2015, h. 186). Oviedo dkk. (dalam Rubenking, 2017, h. 3–4) menemukan bahwa makin banyak peserta yang terlibat dalam *multitasking*, makin rendah tingkat kenikmatan yang mereka miliki dibanding mereka yang tidak terlalu terlibat dalam *multitasking* media. Berdasarkan penelitian tersebut, hipotesis berikut dapat dibuat:

H5: Kenikmatan (*enjoyment*) *multitasking* media akademik yang lebih besar menyebabkan frekuensi *multitasking* media akademik yang lebih sering.

Penelitian Pittman dan Sheehan (dalam Merrill, 2018, h. 33) mencatat beberapa individu mungkin menggunakan *binge-watching* untuk memberi *reward* pada diri sendiri. Di sisi lain, seorang individu dapat mulai merasa bersalah (*guilty*) ketika terpapar konten yang menyenangkan dalam jangka waktu yang lama (Silverman & Ryalls, 2016, h. 520). Sementara itu, *binge-watching* dapat juga digunakan sebagai *reward* setelah menyelesaikan

tugas akademik (Merrill, 2018, h. 33). Matrix (2014, h. 133) menunjukkan bahwa *binge-watching* dapat menjadi kepuasan instan karena situs web *streaming* memungkinkan penonton memiliki akses mudah ke sejumlah besar konten video. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa *binge-watching* dapat berfungsi sebagai *reward* langsung atau penundaan kepuasan. Berdasarkan hal tersebut, pertanyaan dan hipotesis penelitian berikut diajukan:

RQ1: Apakah kemampuan untuk menunda kepuasan dalam lingkungan akademik berhubungan dengan frekuensi dan durasi *binge-watching*?

H6: Kenikmatan (*enjoyment*) *binge-watching* yang lebih besar menyebabkan frekuensi dan durasi *binge-watching* yang lebih sering dan lebih lama.

H7: Menggunakan *binge-watching* sebagai *reward* untuk kemajuan kegiatan akademik menyebabkan frekuensi dan durasi *binge-watching* yang lebih sering dan lebih lama.

Penelitian ini menyatukan dua perilaku media yang lazim dilakukan di kalangan mahasiswa, yaitu *media multitasking* dan *binge-watching*. Mahasiswa mengakui perilaku media ini sebagai “kesenangan dengan rasa bersalah”. Individu sering mengungkapkan penyesalan saat menyadari waktu yang dihabiskan untuk terlibat dengan perilaku media ini, khususnya dalam *binge-watching* karena waktu akan lebih baik apabila dialokasikan untuk tugas lain (Walton-Pattison, Dombrowski, & Pousseau, 2016, h. 21). Berdasarkan hal

tersebut, peneliti mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

RQ2: Apakah frekuensi *multitasking* media akademik diprediksi oleh (a) kemungkinan seseorang terlibat dalam *multitasking* media akademik sebagai bentuk penundaan (*procrastination*), (b) penyesalan yang dirasakan karena terlibat dalam *multitasking* media akademik (*regret*), (c) rasa bersalah yang dirasakan akibat terlibat dalam *multitasking* media akademik (*guilt*)?

RQ3: Apakah frekuensi dan durasi *binge-watching* diprediksi oleh (a) kemungkinan seseorang melakukan *binge-watching* sebagai bentuk penundaan (*procrastination*), (b) penyesalan yang dirasakan karena melakukan *binge-watching* (*regret*), (c) rasa bersalah yang dirasakan dari *binge-watching* (*guilt*)?

Selain itu, dalam menelaah perilaku media yang umum di kalangan mahasiswa, penelitian ini mempertanyakan konsistensi penggunaan media di berbagai *platform*. Faktanya, menurut Greenwood dkk. (dalam Merrill, 2018, h. 36), lebih dari setengah orang dewasa pengguna internet menggunakan berbagai macam *platform*

media. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian berikut diajukan:

RQ4: Apa hubungan antara frekuensi *multitasking* media akademik dan frekuensi/durasi *binge-watching*?

## METODE

Metode pada penelitian ini berjenis kuantitatif dengan teknik pengumpulan data *convenience sampling*. Dalam penelitian ini, data diperlukan untuk mengetahui perilaku mahasiswa dalam kegiatan akademik dan mencari tahu hubungan serta pengaruhnya terhadap frekuensi *multitasking* media akademik, frekuensi *binge-watching*, serta durasi *binge-watching*. Peneliti menggunakan uji regresi hierarki dan uji korelasi untuk menjawab hipotesis dan *research questions* (RQ) yang ada, sementara itu instrumen penelitian mengacu pada penelitian Merrill Jr (2018). Data yang terkumpul berupa hasil sebaran kuesioner secara daring terhadap mahasiswa Universitas Padjadjaran ( $N=175$ ). Mahasiswa Universitas Padjadjaran (Unpad) dipilih sebagai objek penelitian atas dasar kemudahan peneliti dalam menjangkau populasi. Selain itu, Unpad merupakan salah satu perguruan tinggi

Tabel 1 Uji Reliabilitas Variabel Independen

	Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )
Kontrol Diri	,666
Penundaan Gratifikasi Akademik	,635
Kenikmatan	,869
<i>Reward</i>	,612
Penundaan	,653
Penyesalan	,816

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

yang berada di Indonesia. Sampel terdiri atas 63,4 persen perempuan dan 36,6 persen laki-laki. Usia responden meliputi  $M=19,25$  dan  $SD=0,75$  dengan *range* antara 18 dan 21. Variabel independen dalam tabel 1 terdiri dari kontrol diri, penundaan gratifikasi akademik, kenikmatan, hadiah, penundaan, dan penyesalan. Sementara itu, variabel dependen terdiri dari frekuensi *multitasking* media akademik, frekuensi *binge watching*, dan durasi *binge watching*.

Ukuran untuk variabel kontrol diri (*self-control*) dibuat oleh Tangney dkk. (dalam Merrill, 2018, h. 33). Ukuran ini menggunakan pilihan skala lima poin dengan kisaran “tidak sama sekali” hingga “sangat tepat”. Rata-rata skor pada skala kontrol diri menunjukkan individu memiliki kontrol diri yang lebih besar dibandingkan individu dengan skor kontrol diri yang lebih rendah. Penelitian ini memiliki  $M=3,27$  dan  $SD=,506$ .

Ukuran untuk variabel penundaan gratifikasi akademik dibuat oleh Bembenuy dan Karabenick (dalam Merrill, 2018, h. 25). Ukuran itu berbentuk pernyataan dalam setiap nomor dengan dua opsi yang bertentangan. Pernyataan diukur dengan pilihan skala empat poin, “pasti memilih A”, “mungkin memilih A”, “mungkin memilih B” atau “pasti memilih B”. Hipotesisnya adalah makin besar skor yang dihasilkan individu, maka makin baik mereka dalam kemampuan menunda gratifikasi akademik. Penelitian ini memiliki  $M=2,84$  dan  $SD=,471$ .

Ukuran untuk variabel kesenangan (*enjoyment*) dikembangkan oleh Oliver dan Bartsch (dalam Merrill, 2018, h. 8). Ukuran

ini menggunakan pilihan skala tujuh poin berdasarkan pengingatan kembali individu pada saat terakhir melakukan *multitasking* media akademik dan *binge-watching*. Dalam penelitian ini, kesenangan melakukan *multitasking* media akademik memiliki  $M=4,51$ ,  $SD=1,40$ , dan koefisien reliabilitas mencapai  $a=,903$ . Sementara itu, kesenangan melakukan *binge-watching* memiliki  $M=4,65$  dan  $SD=1,03$ .

Ukuran untuk variabel menonton sebagai *reward* diciptakan oleh Merrill Jr. (2018) dengan dua buah pertanyaan yang mengukur bagaimana mahasiswa melakukan *binge-watching* sebagai *reward* untuk kinerja akademiknya. Pengukuran menggunakan skala lima poin dengan kisaran “tidak pernah” hingga “selalu”. Pengukuran memiliki hipotesis makin tinggi skala yang dipilih untuk menunjukkan keadaan yang sebenarnya, makin besar kemungkinan melakukan *binge-watching* sebagai *reward* untuk kinerja akademik mereka. Penelitian ini memiliki  $M=3,27$  dan  $SD=1,09$ .

Ukuran untuk variabel penundaan (*procrastination*) dikembangkan oleh Rubenking (2017). Pengukuran menggunakan skala tujuh poin dengan kisaran “sangat tidak mungkin” hingga “sangat mungkin”. Pengukuran ini memiliki hipotesis, yaitu makin tinggi skala yang dipilih, makin besar kemungkinan mereka melakukan kegiatan sebagai wujud penundaan kinerja akademik. Sub penelitian penundaan untuk *multitasking* media akademik memiliki  $M=5,37$ ,  $SD=1,46$ , dan koefisien reliabilitas mencapai  $a=,661$ . Sub penelitian penundaan untuk *binge-watching* memiliki  $M=4,04$  dan  $SD=1,77$ .

Ukuran untuk variabel penyesalan (*regret*) dikembangkan oleh O'Carroll dkk. (dalam Walton-Pattison dkk., 2016, h. 23) dengan dua buah pertanyaan yang mengukur perasaan menyesal individu melakukan kegiatan: (a) *multitasking* media akademik dan (b) *binge-watching*. Pengukuran menggunakan skala tujuh poin dengan rentang "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Sub penelitian penyesalan untuk *multitasking* media akademik memiliki  $M=4,36$ ,  $SD=1,35$ , dan koefisien reliabilitas mencapai  $0,795$ . Dalam sub penelitian penyesalan untuk *binge-watching* memiliki  $M=3,90$  dan  $SD=1,65$ .

Ukuran untuk variabel perasaan bersalah (*guilt*) diciptakan oleh (Merrill Jr, 2018). Pengukuran variabel perasaan bersalah menggunakan satu buah pertanyaan yang mengukur perasaan individu ketika tuntas melakukan kegiatan *multitasking* media akademik dan kegiatan *binge-watching*. Pengukuran menggunakan skala tujuh poin dengan kisaran "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Sub penelitian perasaan bersalah melakukan *multitasking* media akademik memiliki  $M=4,14$  dan  $SD=1,69$ . Sementara itu, sub penelitian perasaan bersalah melakukan *binge-watching* memiliki  $M=3,57$  dan  $SD=1,81$ .

Ukuran untuk variabel frekuensi *multitasking* media akademik diciptakan oleh (Merrill Jr, 2018). Pada pengukuran ini, individu diminta mengingat kembali mengenai waktu yang mereka habiskan dalam melakukan *multitasking* media akademik dalam rentang waktu satu jam ketika menyelesaikan tugas akademik.

Pengukuran menggunakan opsi skala, mulai dari 0 menit, 1-10 menit, 11-20 menit, 21-30 menit, 31-40 menit, 41-50 menit, hingga 51-60 menit. Berdasarkan data, sebanyak 3,4 persen responden menyatakan mereka tidak melakukan *multitasking* media akademik saat menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini memiliki  $M=4,77$ ,  $SD=1,738$ , dan terdiri atas 7,4 persen responden menyatakan menghabiskan 1-10 menit, 12,6 persen responden menyatakan 11-20 menit, 21,7 persen responden menyatakan 21-30 menit, 21,7 persen responden menyatakan 31-40 menit, 6,9 persen responden menyatakan 41-50 menit, dan 26,3 persen responden menyatakan 51-60 menit.

Pada pengukuran untuk variabel frekuensi *binge-watching*, responden diminta menyatakan seberapa sering mereka melakukan kegiatan *binge-watching*. Pengukuran menggunakan skala sembilan poin dengan kisaran "tidak pernah" hingga "sebagian besar waktu dari setiap hari". Berdasarkan data responden, sebanyak 4,6 persen tidak pernah melakukan *binge-watching*. Penelitian ini memiliki  $M=3,67$ ,  $SD=1,836$ , terdiri atas 29,1 persen menyatakan setiap beberapa bulan, 17,1 persen menyatakan bulanan, 24 persen menyatakan beberapa kali per bulan, 9,7 persen menyatakan mingguan, 6,9 persen menyatakan 2-3 kali seminggu, 3,4 persen menyatakan 4-6 kali seminggu, 2,9 persen menyatakan setiap hari, dan 2,3 persen menyatakan sebagian besar waktu dari setiap hari.

Ukuran untuk variabel durasi *binge-watching* dikembangkan oleh Merrill (2018). Pada pengukuran variabel durasi *binge-*

*watching*, individu diminta mengingat kembali tentang berapa lama mereka melakukan kegiatan *binge-watching*. Jawaban berbentuk jumlah jam yang mereka gunakan untuk *binge-watching*. Penelitian ini memiliki  $M=4,03$  dan  $SD=2,335$ , dengan kisaran 0 jam hingga 16 jam.

## HASIL

Hipotesis-hipotesis dibuktikan dengan regresi hierarki dan juga korelasi. Regresi hierarki digunakan untuk membuktikan hipotesis 1 (H1), hipotesis 2 (H2), hipotesis 4 (H4), hipotesis 5 (H5), hipotesis 6 (H6), hipotesis 7 (H7), dan RQ1 hingga RQ3. Sementara itu, uji korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis 3 (H3) dan RQ4.

Regresi hierarki dibagi dalam 3 blok. Pada blok pertama dalam setiap regresi, variabel usia dan gender dimasukkan karena variabel tersebut berpotensi memiliki hubungan dengan frekuensi *multitasking* media akademik, frekuensi *binge-watching*, dan durasi *binge-watching*. Pada blok kedua, variabel pengendalian diri dan penundaan gratifikasi akademik ditambahkan karena variabel tersebut cenderung tidak akan berubah pada diri individu dibandingkan dengan variabel yang ditambahkan pada blok ketiga. Sementara pada blok ketiga, ada variabel yang ditambahkan, yakni kenikmatan, *reward* (hanya untuk variabel dependen *binge-watching*), penundaan, penyesalan, dan rasa bersalah.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin**

	Frekuensi	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Laki-laki	64	36,6	36,6
Perempuan	111	63,4	100,0

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 3 Statistik Deskriptif Usia**

Range	Minimum	Maksimum	Mean	SD
3	18	21	19,25	0,75

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 4 Ringkasan Analisis Regresi untuk Memprediksi Variabel Frekuensi *Multitasking* Media Akademik (N=175)**

Variabel	Model 1			Model 2			Model 3		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>B</i>
Usia	-,272	,158	-,131	-,278	,158	-,134	-,322	,159	-,155*
Gender	,021	,273	,006	,064	,273	,018	,246	,279	,068
Pengendalian Diri				-,226	,292	-,066	-,203	,299	-,059
Penundaan Gratifikasi Akademik				-,353	,314	-,096	-,360	,321	-,097
Kenikmatan							,244	,105	,196*
Penundaan							-,199	,094	-,167*
Penyesalan							,051	,145	,039
Rasa Bersalah							-,017	,117	-,016
R <sup>2</sup>		,017			,036			,087	
<i>F</i> for change in R <sup>2</sup>		1,518			1,684			2,305	

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 5 Ringkasan Analisis Korelasi Antara Variabel-Variabel dalam Regresi *Multitasking* Media Akademik (N=175)**

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Frekuensi MMA	-								
2. Usia	-,132	-							
3. Gender	,019	-,098	-						
4. Pengendalian Diri	-,113	,037	,063	-					
5. Penundaan Gratifikasi Akademik	-,115	-,067	,085	,456**	-				
6. Kenikmatan	,174*	,085	-,160*	-,236**	-,229**	-			
7. Penundaan	-,087	-,026	,137	-,238**	-,210**	,164*	-		
8. Penyesalan	-,059	,119	,107	-,017	,169*	-,341**	-,042	-	
9. Rasa Bersalah	-,070	,002	,181*	,064	,236**	-,392**	-,053	,731**	-
<i>M</i>	4,71	19,31	1,63	3,27	2,84	4,51	5,37	4,36	4,14
<i>SD</i>	1,74	,836	,483	,506	,471	1,40	1,46	1,35	1,69

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

Dalam regresi *multitasking* media akademik, usia hanya signifikan pada blok ketiga dengan  $\beta = -,155$  dan  $p = ,045$ . Hal ini berarti makin muda individu, makin sering mereka melakukan kegiatan *multitasking* media akademik dengan adanya pengaruh prediktor lain pada blok ketiga. Gender tidak terlihat memiliki hasil regresi yang signifikan terhadap frekuensi *multitasking* media akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap gender yang berbeda.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan hipotesis 1 di tabel 4 menunjukkan pengendalian diri pada blok kedua dengan  $\beta = -,066$  dan  $p = ,439$  dan pada blok ketiga dengan  $\beta = -,059$  dan  $p = ,498$ . Hipotesis 1 tidak terbukti atau pengendalian diri tidak memprediksi frekuensi seseorang melakukan *multitasking* media akademik.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan hipotesis 4 di tabel 4 menunjukkan blok kedua memiliki  $\beta = -,096$  dan  $p = ,262$  dan blok ketiga memiliki  $\beta = -,097$  dan  $p = ,264$ . Hal ini berarti

hipotesis 4 tidak terbukti atau kemampuan dalam menunda gratifikasi akademik tidak memprediksi frekuensi *multitasking* media akademik.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan Hipotesis 5 di tabel 4 menunjukkan blok ketiga memiliki  $\beta = ,196$  dan  $\beta = ,022$ . Hal ini berarti hipotesis 5 terbukti atau kenikmatan yang lebih besar menyebabkan frekuensi *multitasking* media akademik yang lebih sering. Keseluruhan hasil regresi *multitasking* media akademik, menunjukkan bahwa prediktor kenikmatan merupakan prediktor terbesar.

*Research question 2 (RQ2)* mempertanyakan peran *multitasking* media akademik sebagai bentuk penundaan, penyesalan, dan rasa bersalah, akibat terlibat *multitasking* media akademik, serta memprediksi frekuensi *multitasking* media akademik. Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel 4, penundaan merupakan prediktor yang signifikan dengan  $\beta = -,167$  dan  $p = ,022$ . Penyesalan bukan merupakan prediktor yang signifikan dengan  $\beta = ,039$

dan  $p = ,727$ . Sementara itu, perasaan bersalah bukan merupakan prediktor signifikan dengan  $\beta = -,016$ ,  $p = ,887$ . Dari ketiga prediktor di atas, hanya peran *multitasking* media akademik sebagai bentuk penundaan yang dapat memprediksi frekuensi *multitasking* media akademik secara signifikan.

Blok pertama di regresi frekuensi *multitasking* media akademik memiliki persentase 1,7% dengan  $R^2 = ,017$ ,  $F Change = 1,518$ , dan  $p = ,222$ . Blok kedua memiliki persentase 3,6% dengan  $R^2 = ,036$ ,  $F Change = 1,684$  dan  $p = ,189$ . Sementara itu, blok ketiga memiliki persentase 4,3% dengan  $R^2 = ,043$ ,  $F Change = 2,305$ , dan  $p = ,060$ .

**Tabel 6 Ringkasan Analisis Regresi untuk Memprediksi Variabel Frekuensi *Binge-Watching* (N=175)**

Variabel	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$	B	SE B	B
Usia	,128	,173	,057	,098	,168	,043	-,033	,147	-,014
Gender	-,160	,299	-,041	-,072	,290	-,018	-,227	,259	-,058
Pengendalian Diri				-,138	,310	-,037	,029	,275	,008
Penundaan Gratifikasi Akademik				-1,022	,334	-,255**	-,167	,318	-,042
Kenikmatan							,295	,141	,161*
<i>Reward</i>							,540	,137	,315**
Penundaan							,228	,086	,214**
Penyesalan							-,080	,118	-,070
Rasa Bersalah							-,082	,106	-,079
R <sup>2</sup>		,005			,079			,347	
F for change in R <sup>2</sup>		,461			6,832			13,494	

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 7 Ringkasan Analisis Korelasi Antara Variabel-Variabel dalam Regresi Frekuensi *Binge-Watching* (N=175)**

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Frekuensi <i>BW</i>	-									
2. Usia	,061	-								
3. Gender	-,047	-,098	-							
4. Pengendalian Diri	-,153*	,037	,063	-						
5. Penundaan Gratifikasi Akademik	-,276**	-,067	,085	,456**	-					
6. Kenikmatan	,406**	-,019	-,009	-,230**	-,178*	-				
7. <i>Reward</i>	,494**	,165*	,114	-,095	-,260**	,490**	-			
8. Penundaan	,436**	,065	,044	-,323**	-,419**	,431**	,466**	-		
9. Penyesalan	,165*	-,052	,239**	,051	,270**	,032	-,032	-,023	-	
10. Rasa Bersalah	-,112	,001	,177*	-,030	,187*	,066	,032	,088	,774**	-
M	3,69	19,31	1,63	3,27	2,84	4,65	3,27	4,04	3,90	3,57
SD	1,89	,836	,483	,506	,471	1,03	1,09	1,77	1,65	1,81

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 8 Ringkasan Analisis Regresi untuk Memprediksi Variabel Durasi *Binge-Watching* (N=175)**

Variabel	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	SE B	β	B	SE B	β	B	SE B	B
Usia	-,269	,255	-,080	-,306	,256	-,091	-,252	,244	-,075
Gender	-,615	,442	-,106	-,603	,443	-,104	-,270	,431	-,046
Pengendalian Diri				,562	,473	,101	,875	,458	,158
Penundaan Gratifikasi Akademik				-,667	,510	-,112	-,181	,529	-,030
Kenikmatan <i>Reward</i>							1,055	,235	,387**
Penundaan							-,212	,228	-,083
Penyesalan							,010	,143	,006
Rasa Bersalah							-,440	,197	-,258*
R <sup>2</sup>		,016			,028			,181	
F for change in R <sup>2</sup>		1,393			1,074			6,167	

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

**Tabel 9 Ringkasan Analisis Korelasi Antara Variabel-Variabel dalam Regresi Durasi *Binge-Watching* (N=175)**

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Durasi <i>BW</i>	-									
2. Usia	-,070	-								
3. Gender	-,098	-,098	-							
4. Pengendalian Diri	,040	,037	,063	-						
5. Penundaan Gratifikasi Akademik	-,068	-,067	,085	,456**	-					
6. Kenikmatan	,315**	-,019	-,009	-,230**	-,178*	-				
7. <i>Reward</i>	,095	,165*	,114	-,095	-,260**	,490**	-			
8. Penundaan	,099	,065	,044	-,323**	-,419**	,431**	,466**	-		
9. Penyesalan	-,215**	-,052	,239**	,051	,270**	,032	-,032	-,023	-	
10. Rasa Bersalah	-,149*	,001	,177*	-,030	,187*	,066	,032	,088	,774**	-
M	4,15	19,31	1,63	3,27	2,84	4,65	3,27	4,04	3,90	3,57
SD	2,81	,836	,483	,506	,471	1,03	1,09	1,77	1,65	1,81

Sumber: Olahan Peneliti (2020)

Regresi frekuensi *binge-watching* yang ditunjukkan di tabel 6, usia tidak memprediksi frekuensi *binge-watching* pada ketiga blok: (1) blok pertama memiliki  $\beta = ,057$  dan  $p = ,460$ ; (2) blok kedua memiliki  $\beta = ,043$  dan  $p = ,562$ ; dan (3) blok ketiga memiliki  $\beta = -,014$  dan  $p = ,824$ . Hal ini berarti usia tidak memprediksi frekuensi seseorang melakukan *binge-watching*. Berdasarkan hasil analisis

regresi terhadap prediktor gender di tabel 6, data menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan gender terhadap frekuensi *binge-watching*. Hal ini ditunjukkan oleh data: (1) blok pertama dengan  $\beta = -,041$  dan  $p = ,593$ ; (2) blok kedua dengan  $\beta = -,018$  dan  $p = ,805$ ; dan (3) blok ketiga dengan  $\beta = -,058$  dan  $p = ,383$ . Data ini berarti gender tidak memprediksi frekuensi seseorang dalam melakukan *binge-*

*watching*. Berdasarkan hasil analisis regresi durasi *binge-watching* pada tabel 8, usia dan gender kembali ditunjukkan bahwa mereka bukan faktor yang signifikan.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan hipotesis 2 di tabel 6 menunjukkan tidak ditemukan hasil yang signifikan dalam dua blok: (1) blok kedua dengan  $\beta = -,037$  dan  $p = ,656$ ; dan (2) blok ketiga dengan  $\beta = -,059$ . Hasil yang sama ditemukan pada analisis regresi terhadap durasi *binge-watching* atau tidak terdapat hasil yang signifikan terhadap durasi *binge-watching*. Tabel 8 menunjukkan data: (1) blok pertama  $\beta = ,101$  dan  $p = ,237$  dan (2) blok kedua dengan  $\beta = ,158$  dan  $p = ,058$ . Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis 2 dapat dinyatakan tidak terbukti.

*Research question 1 (RQ1)* mempertanyakan apakah kemampuan untuk menunda gratifikasi akademik berhubungan dengan frekuensi dan durasi *binge-watching*. Penundaan gratifikasi akademik terdapat pada blok kedua dan ketiga. Pada tabel 6, analisis regresi frekuensi *binge-watching*, menunjukkan hasil yang signifikan pada blok kedua dengan  $\beta = -,255$  dan  $p = ,003$ . Sementara itu, blok ketiga tidak menunjukkan hasil yang signifikan dengan  $\beta = -,042$  dan  $p = ,600$ . Berdasarkan hasil analisis regresi durasi *binge-watching* di tabel 8, kedua blok tidak menunjukkan hasil yang signifikan dengan data: (1) blok kedua memiliki  $\beta = -,112$  dan  $p = ,193$  dan (2) blok ketiga memiliki  $\beta = -,030$  dan  $p = ,733$ . Secara keseluruhan, hanya regresi penundaan gratifikasi akademik terhadap frekuensi *binge-watching* pada blok kedua saja yang signifikan. Hal ini berarti hanya penundaan gratifikasi akademik dalam

regresi prediktor yang cenderung konstan memengaruhi frekuensi *multitasking* media akademik.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan hipotesis 6 di tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat hasil signifikan, yaitu  $\beta = ,161$  dan  $p = ,038$ . Sementara itu, analisis durasi di tabel 8 menunjukkan terdapat hasil yang signifikan pula, yaitu  $\beta = ,387$  dan  $p = ,000$ . Dengan demikian, hipotesis 6 terbukti atau dengan kata lain, makin besar kenikmatan seseorang melakukan *binge-watching*, makin besar pula frekuensi/durasi *binge-watching*.

Hasil analisis regresi untuk membuktikan hipotesis 7 menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu  $\beta = ,315$  dan  $p = ,000$ . Di sisi lain, analisis regresi durasi *binge-watching* tidak menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu  $\beta = -,083$ . Hipotesis 7 untuk frekuensi *binge-watching* terbukti secara parsial atau *binge-watching* sebagai *reward* untuk kemajuan kegiatan akademik memprediksi frekuensi, tetapi tidak memprediksi durasi *binge-watching*.

*Research question 3 (RQ3)* mempertanyakan apakah frekuensi dan durasi *binge-watching* diprediksi oleh kemungkinan seseorang melakukan *binge-watching* sebagai bentuk penundaan, penyesalan dan rasa bersalah yang dirasakan dari *binge-watching*. Analisis regresi frekuensi *binge-watching* menunjukkan hasil signifikan pada penundaan, yaitu  $\beta = ,214$  dan  $p = ,009$ . Sementara itu, tidak terdapat hasil yang signifikan pada prediktor penyesalan dengan  $\beta = -,070$  dan  $p = ,500$  dan rasa bersalah dengan  $\beta = -,079$  dan  $p = ,439$ . Analisis regresi durasi *binge-*

*watching*, menunjukkan hasil signifikan pada prediktor penyesalan dengan  $\beta = -.258$  dan  $p = .027$ . Sementara itu, tidak terdapat hasil signifikan pada prediktor penundaan dengan  $\beta = .006$  dan  $p = .945$  dan rasa bersalah dengan  $\beta = .047$  dan  $p = .683$ . Berdasarkan ketiga variabel tersebut, hanya penundaan yang memprediksi frekuensi *binge-watching* dan penyesalan yang memprediksi durasi *binge-watching* secara signifikan.

Blok pertama pada regresi frekuensi *binge-watching* menyumbang 0,5% dengan  $R^2 = .005$ ,  $F\ Change = .461$ , dan  $p = .631$ . Blok kedua menyumbang 7,9% dengan  $R^2 = .079$ ,  $F\ Change = 6,832$ , dan  $p = .001$ . Prediktor kenikmatan, *reward*, penundaan, penyesalan, dan rasa bersalah, ditambahkan pada blok ketiga. Blok ketiga menyumbang 34,7% dengan  $R^2 = .347$ ,  $F\ Change = 13,494$ , dan  $p = .000$ .

Terkait regresi durasi *binge-watching*, blok pertama menyumbang 1,6% dengan  $R^2 = .016$ ,  $F\ Change = 1,393$  dan  $p = .251$ . Blok kedua menyumbang 2,8% dengan  $R^2 = .028$ ,  $F\ Change = 1,074$ , dan  $p = .344$ . Sementara itu, blok ketiga menyumbang 18,1% dengan  $R^2 = .181$ ,  $F\ Change = 6,167$ , dan  $p = .000$ .

Korelasi digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Pengendalian diri, penundaan gratifikasi akademik, frekuensi *multitasking* media akademik, frekuensi *binge-watching*, dan durasi *binge-watching* merupakan variabel yang digunakan untuk menjawab hipotesis dan *research question* (RQ).

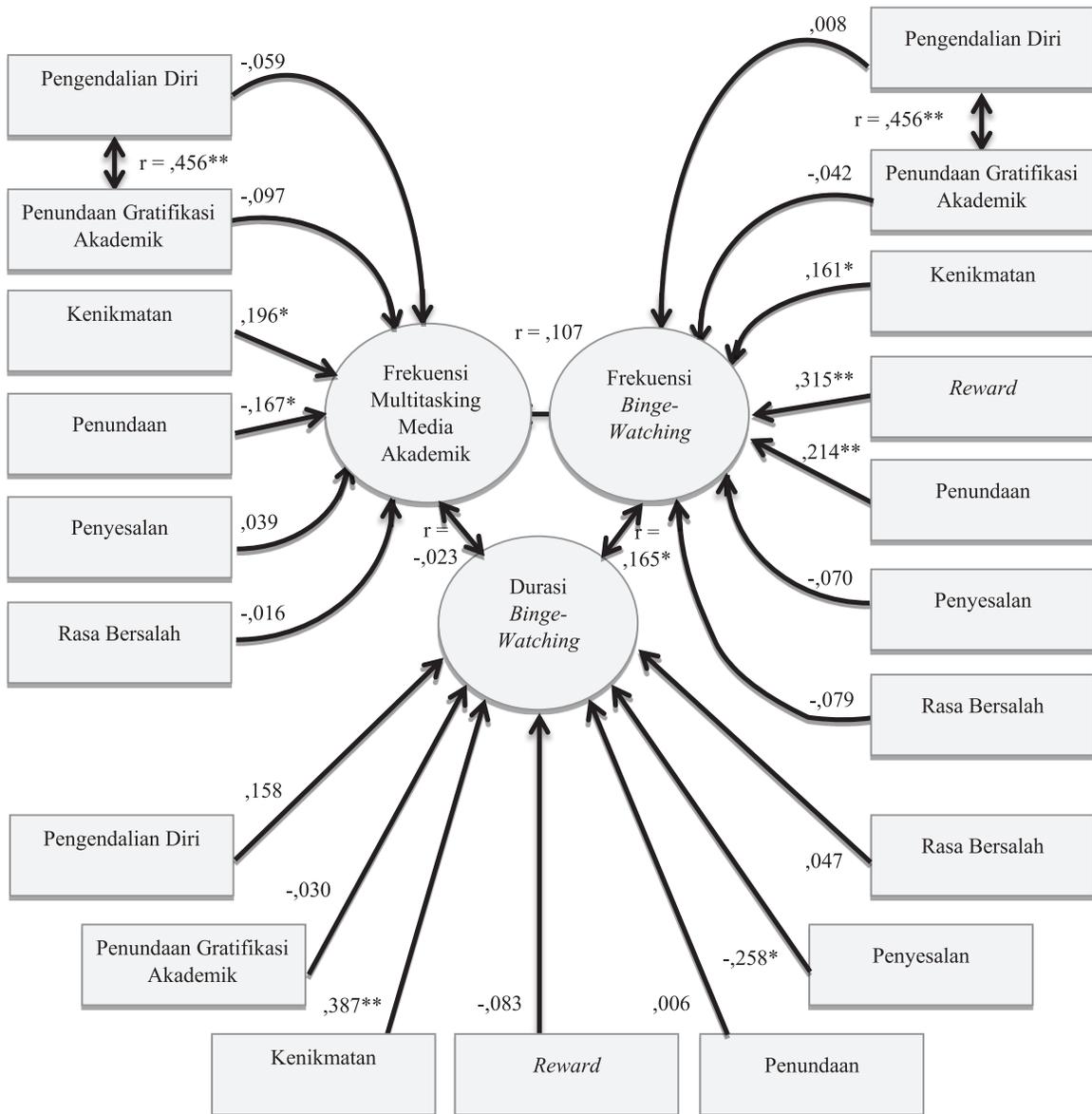
Hasil analisis korelasi untuk membuktikan hipotesis 3 menunjukkan pengendalian diri memiliki korelasi positif yang kuat dengan penundaan gratifikasi akademik, dengan  $r = .456$  dan  $p = .000$ . Dengan demikian, hipotesis 3 terbukti atau pengendalian diri yang tinggi memiliki kemampuan penundaan gratifikasi akademik yang tinggi pula ketimbang individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah.

Hasil analisis korelasi untuk membuktikan *research questions* 4 menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi *multitasking* media akademik dengan frekuensi *binge-watching* dengan hasil  $r = .107$  dan  $p = .161$ , maupun durasi *binge-watching* dengan hasil  $r = -.023$  dan  $p = .766$ . Namun demikian, terdapat korelasi signifikan antara frekuensi *binge-watching* dengan

**Tabel 10 Korelasi Pengendalian Diri, Penundaan Gratifikasi Akademik, Frekuensi/Durasi Perilaku Media (N = 175)**

Variabel	1	2	3	4	5
1. Pengendalian Diri	-				
2. Penundaan Gratifikasi Akademik	.456**	-			
3. Frekuensi MMA	-.113	-.115	-		
4. Frekuensi <i>BW</i>	-.153*	-.276**	.107	-	
5. Durasi <i>BW</i>	.040	-.068	-.023	.165*	-
<i>M</i>	3.27	2.84	4.71	3.69	4.15
<i>SD</i>	.506	.471	1.74	1.89	2.81

Sumber: Olahan Peneliti (2020)



**Gambar 1** Data Blok Ketiga Regresi Hierarki dan Korelasi  
 Sumber: Olahan Peneliti (2020)

durasi *binge-watching* dengan hasil  $r = ,165$  dan  $p = ,029$ .

**PEMBAHASAN**

Penelitian sebelumnya menunjukkan pengendalian diri memiliki hubungan dengan perilaku media (*multitasking* media akademik dan *binge-watching*) (Reinecke & Hofmann, 2016, h. 441). Penelitian lain memberi dukungan dalam memprediksi variabel dependen, yakni frekuensi *multitasking* media akademik, juga frekuensi/

durasi *binge-watching* (Merrill, 2018, h. 62). Dalam penelitian ini, pengendalian diri tidak menjadi prediktor untuk frekuensi *multitasking* media akademik dan frekuensi/ durasi *binge-watching*. Hal tersebut bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reinecke & Hofmann (2016). Namun demikian, fakta ini sesuai dengan penelitian Merrill (2018) yang sama-sama tidak mendapat hasil signifikan untuk pengendalian diri terhadap variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan adanya prediktor untuk frekuensi *multitasking* media akademik, yaitu usia, kenikmatan, dan penundaan. Selain itu, prediktor untuk frekuensi *binge-watching* meliputi kenikmatan, *reward*, dan penundaan. Di sisi lain, kenikmatan dan penyesalan menjadi prediktor untuk durasi *binge-watching*.

Berdasarkan *limited capacity theory* (Lang dalam Foehr, 2006, h. 4), atensi sering terbagi ketika individu membuka beberapa layar dalam waktu bersamaan. Hal tersebut berpotensi menjadi masalah karena kinerja individu menyelesaikan tugas akademik menjadi menurun ketika mereka terlibat dalam dua layar atau lebih. Ketika dikaitkan dengan perilaku *multitasking* media akademik, hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif signifikan bahwa tingkat kenikmatan mahasiswa berbanding lurus dengan frekuensi *multitasking* media akademik. Peran menunda-nunda pekerjaan (*procrastination*) juga dapat memprediksi frekuensi *multitasking* media akademik secara signifikan. Hal tersebut sejalan dengan *limited capacity theory* bahwa sikap kenikmatan melakukan *multitasking* media dan menunda pekerjaan dapat membuat kinerja mahasiswa menurun.

#### **Pengendalian Diri dan Penundaan Gratifikasi Akademik**

Mengenai pengendalian diri, terdapat hipotesis yang menyatakan bahwa pengendalian diri yang kurang menyebabkan frekuensi dan durasi yang lebih besar dan lama. Akan tetapi, dua hipotesis tersebut tidak satu pun terbukti. Hal ini sesuai dengan penelitian Petersen (dalam Merrill, 2018, h. 64) sebelumnya.

#### **Kenikmatan dan Hadiah (*Reward*)**

Hasil analisis kenikmatan ditemukan sebagai prediktor positif dari perilaku media *multitasking* media akademik. Hal ini juga dijelaskan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kenikmatan mengerjakan tugas cenderung meningkat dengan melakukan kegiatan *multitasking* media (Wang & Tchernev, 2012, h. 493).

#### **Penundaan, Penyesalan, dan Rasa Bersalah**

Penelitian ini pula berusaha mencari tahu kaitan perilaku media *multitasking* media akademik dan *binge-watching* terhadap prediktor bersifat situasional, yakni penundaan, penyesalan, dan rasa bersalah. Terdapat hasil yang cukup baik untuk penundaan yang menjadi prediktor frekuensi *multitasking* media akademik dan frekuensi *binge-watching*. Temuan ini menyajikan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak menghasilkan ketiga prediktor tersebut untuk menjadi sebenar-benarnya prediktor yang signifikan terhadap perilaku media (Merrill, 2018, h. 69–71).

#### ***Multitasking* Media Akademik dan *Binge-Watching***

Penelitian ini mempertanyakan ada tidaknya korelasi antara ketiga variabel dependen: (1) frekuensi *multitasking* media akademik, (2) frekuensi *binge-watching*, dan (3) durasi *binge-watching*. Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan antara frekuensi *multitasking* media akademik, baik dengan frekuensi *binge-watching* maupun durasi *binge-watching*. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Merrill (2018) yang menyebutkan bahwa

terdapat korelasi lemah yang signifikan antara *multitasking* media akademik dengan durasi *binge-watching*.

Ada korelasi lemah signifikan antara frekuensi dengan durasi *binge-watching* menunjukkan kesesuaian dengan penelitian Merrill (2018) sebelumnya. Ketika para responden sering melakukan *binge-watching*, mereka cenderung dapat mengurangi durasi melakukan *binge-watching* ketimbang individu yang jarang melakukan *binge-watching*.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu sesuatu yang mungkin memengaruhi perilaku *multitasking* media akademik dan *binge-watching* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, kenikmatan (*enjoyment*) menjadi faktor yang paling berpengaruh bagi mahasiswa dalam melakukan aktivitas *multitasking* media akademik dan *binge-watching*. Hal ini menunjukkan bahwa makin besar kenikmatan mahasiswa dalam melakukan *multitasking* media akademik dan *binge-watching*, makin besar pula waktu yang dihabiskan (mencakup frekuensi dan durasi) dalam melakukan aktivitas tersebut. Penelitian lebih lanjut tetap diperlukan, khususnya untuk menguji apakah hasil yang sama bisa diperoleh dengan menggunakan metode penelitian lain dan dengan objek penelitian yang sama atau menggunakan metode penelitian yang sama dengan populasi yang berbeda.

## DAFTAR RUJUKAN

- Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2017). Dealing with media distractions: An observational study of computer-based multitasking among children and adults in the Netherlands. *Journal of Children and Media*, 11(3), 295–313.
- Calderwood, C., Ackerman, H. L., & Conklin, E. M. (2014). What else do college students “do” while studying? An investigation of multitasking. *Computers and Education*, 75, 19–29.
- Chinchanachokchai, S., Duff, B. R. L., & Sar, S. (2015). The effect of multitasking on time perception, enjoyment, and ad evaluation. *Computers in Human Behavior*, 45, 185–191.
- Damratoski, K. J., Field, A. R., Mizell, K. N., & Budden, M. C. (2011). An investigation into alternative television viewership habits of college students. *Journal of Applied Business Research*, 27(1), 69–76.
- Devasagayam, R. (2014, Maret). *Media bingeing: A qualitative study of psychological influences*. Marketing Management Association Spring 2014 Proceedings, Chicago, IL.
- Foehr, U. G. (2006). *Media multitasking among American youth: Prevalence, predictors, and pairings*. Menlo Park, CA: The Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Forstmeier, S., Drobetz, R., & Maercker, A. (2011). The delay of gratification test for adults: Validating a behavioral measure of self-motivation in a sample of older people. *Motivation and Emotion*, 35(2), 118–134.
- Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 311–319.
- Herndon, J. S., Bembenuity, H., & Gill, M. G. (2015). The role of delay of gratification, substance abuse, and violent behavior on academic achievement of disciplinary alternative middle school students. *Personality and Individual Differences*, 86, 44–49.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180.

- Jeong, S. H., & Fishbein, M. (2007). Predictors of multitasking with media: Media factors and audience factors. *Media Psychology, 10*(3), 364–384.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior, 54*, 10–17.
- Kononova, A., & Alhabash, S. (2012). When one medium is not enough: Media use and media multitasking among college students in Kuwait. *Journal of Middle East Media, 8*(1), 1–28.
- Kononova, A. G., & Yuan, S. (2016). Take a break: Examining college students' media multitasking activities and motivations during study- or work-related tasks. *Journalism and Mass Communication Educator, 72*(2), 183–197.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology, 5*(3), 225-253.
- Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures, 6*(1), 119–138.
- Merikivi, J., Mäntymäki, M., Salovaara, A., & Zhang, L. (2016). *Binge watching television shows: Conceptualization and measurement*. 24th European Conference on Information Systems (ECIS) 2016 Proceedings, Istanbul, Turkey.
- Merrill, K. Jr. (2018). *Holding off on the fun stuff: Academic media multitasking and binge watching among college students*. Tesis. University of Central Florida, Orlando, FL.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research, 31*, 459–470.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology, 82*(1), 33–40.
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery. *Human Communication Research, 42*, 441–461.
- Rubenking, B. (2017). Boring is bad: Effects of emotional content and multitasking on enjoyment and memory. *Computers in Human Behavior, 72*, 488–495.
- Schmidt, B., Holroyd, C. B., & Debener, S. (2016). I can't wait! Neural reward signals in impulsive individuals exaggerate the difference between immediate and future rewards. *Psychophysiology, 54*(3), 409-415.
- Silverman, R. E., & Ryalls, E. D. (2016). "Everything is different the second time around": The stigma of temporality on orange is the new black. *Television and New Media, 17*(6), 520–533.
- Supratman, L. H. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI, 15*(1), 47–60.
- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., & Presseau, J. (2016). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of Health Psychology, 23*(1), 17-24.
- Wang, Z., & Tchernev, J. M. (2012). The "myth" of media multitasking: Reciprocal dynamics of media multitasking, personal needs, and gratifications. *Journal of Communication, 62*(3), 493–513.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology, 8*, 1–16.
- Xu, S., Wang, Z., & David, H. (2016). Media multitasking and well-being of university students. *Computers in Human Behavior, 55*, 242–250.
- Zhang, W. (2015). Learning variables, in-class laptop multitasking and academic performance: A path analysis. *Computers and Education, 81*, 82–88.