

## KONSELING INDIVIDU BERBASIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TEKNIK METAFORA UNTUK MEREDUKSI KECENDERUNGAN BINGE WATCHING

Alfiyana Fitri<sup>1</sup>, M. Arif Budiman<sup>2</sup>, Hanung Sudibyo<sup>3</sup>

Universitas Pancasakti Tegal<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [alfiyanafitri4@gmail.com](mailto:alfiyanafitri4@gmail.com) , [arifups88@upstegal.ac.id](mailto:arifups88@upstegal.ac.id), [gimpascasarjana@gmail.com](mailto:gimpascasarjana@gmail.com)

Diterima: 20/9/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 9/10/2026

### ABSTRAK

Kecenderungan *binge watching* series Thailand *Boys Love* (BL) pada peserta didik berpotensi menimbulkan dampak psikologis dan akademik apabila tidak segera ditangani. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran, faktor, dan dampak kecenderungan *binge watching*, serta menguji efektivitas layanan konseling individu berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan teknik metafora dalam mereduksi kecenderungan tersebut pada peserta didik kelas XI di salah satu SMK Negeri di Kota Tegal. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential exploratory*, diawali eksplorasi kualitatif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dilanjutkan pengukuran kuantitatif menggunakan skala kecenderungan *binge watching* model Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (*Cronbach's Alpha* = 0,971). Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dan berjumlah lima peserta didik yang menunjukkan indikasi kecenderungan *binge watching*. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *binge watching* pada subjek terbentuk dari interaksi faktor psikologis, sosial, dan kemudahan akses teknologi, dengan dampak ganda berupa relaksasi di satu sisi serta gangguan pola tidur dan penurunan konsentrasi belajar di sisi lain. Skor rata-rata kecenderungan *binge watching* menurun dari 77,6 pada *pre-test* menjadi 66,8 pada *post-test*, dan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2,023 dengan signifikansi 0,043 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora efektif menurunkan kecenderungan *binge watching* peserta didik secara bermakna.

**Kata Kunci:** *Binge Watching*; *Acceptance And Commitment Therapy*; Konseling Individu

### ABSTRACT

The tendency toward binge watching Thai *Boys Love* (BL) series among students may generate psychological and academic consequences when left unaddressed. This study aimed to describe the pattern, contributing factors, and impact of binge watching tendency, and to examine the effectiveness of individual counseling based on *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) using the metaphor technique in reducing this tendency among eleventh-grade students at a vocational high school in Tegal City. A mixed-methods approach with a sequential exploratory design was employed, beginning with qualitative exploration through interviews, observation, and documentation, followed by quantitative measurement using a Likert-type binge watching tendency scale whose validity and reliability had been established (*Cronbach's Alpha* = 0.971). Five students identified as exhibiting binge watching tendencies were selected through purposive sampling. Quantitative data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. Findings indicate that the subjects' binge watching tendency emerged from an interaction of



psychological, social, and technological factors, producing both relaxation benefits and adverse effects such as disrupted sleep patterns and reduced learning concentration. The mean score decreased from 77.6 at pre-test to 66.8 at post-test, and the Wilcoxon test yielded  $Z = -2.023$  with a significance level of 0.043 ( $p < 0.05$ ). These findings demonstrate that ACT-based individual counseling using the metaphor technique effectively and meaningfully reduced students' binge watching tendency.

**Keywords:** binge watching; Acceptance and Commitment Therapy; individual counseling

## PENDAHULUAN

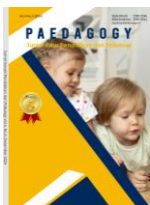
Perkembangan layanan *streaming* berbasis internet telah mengubah pola konsumsi media di kalangan remaja secara signifikan. Kemudahan akses, keragaman konten, dan fitur putar otomatis mendorong penonton untuk terus mengonsumsi tayangan dalam durasi yang panjang, sebuah pola yang dikenal sebagai *binge watching*, yaitu kebiasaan menonton serial secara berturut-turut yang ditandai rendahnya kontrol diri terhadap durasi menonton sehingga berpotensi menimbulkan dampak psikologis dan akademik bila dilakukan berlebihan (Bond, 2006; Flayelle et al., 2017).

Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat tingkat penetrasi internet nasional pada 2021-2022 mencapai 77,02%, dengan jumlah pengguna terkoneksi internet sekitar 210 juta jiwa. Tingginya penetrasi tersebut sejalan dengan menjamurnya layanan *Subscription Video on Demand* (SVOD) seperti Netflix, Disney+ Hotstar, dan Amazon Prime Video yang menawarkan ragam konten mudah diakses kapan saja. Ketersediaan fitur *autoplay* dan banyaknya pilihan judul mendorong peserta didik menonton beberapa episode sekaligus, yang pada gilirannya berisiko mengganggu pengelolaan waktu belajar dan aktivitas harian mereka.

Salah satu genre yang digemari remaja adalah *Boys Love* (BL) asal Thailand, yaitu drama yang menempatkan hubungan romantis antara dua tokoh laki-laki sebagai alur utama cerita, berakar pada tradisi *yaoi* Jepang (Setiawan et al., 2025). Paparan konten BL secara terus-menerus berpotensi memengaruhi cara pandang remaja terhadap isu gender dan homoseksualitas (Sianturi & Junaidi, 2021), sehingga berpotensi menimbulkan konflik nilai ketika pesan yang diterima tidak selaras dengan norma sosial dan agama yang berlaku.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi konseling individu efektif menurunkan perilaku menonton berlebihan. Kusumawati et al. (2025) melaporkan penurunan signifikan pada tingkat kecanduan menonton drama setelah subjek memperoleh konseling individu dengan teknik *self-control*. Temuan tersebut memberikan landasan empiris bahwa pendekatan konseling individual mampu memengaruhi perubahan perilaku menonton secara nyata, meskipun teknik yang digunakan berbeda dari penelitian ini.

Konseling individu dipandang relevan untuk mereduksi kecenderungan *binge watching* karena kebiasaan tersebut berkaitan erat dengan regulasi diri, pengelolaan emosi, kontrol impuls, serta pola *coping* terhadap tekanan akademik. Di antara berbagai pendekatan konseling, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dipilih karena berfokus pada regulasi emosi dan penerimaan pengalaman internal tanpa harus melarikan diri melalui perilaku menonton berlebihan (Prajogo & Yudiarso, 2021). Dari enam proses inti ACT, yakni *acceptance*, *cognitive defusion*, *contact with the present moment*, *self-as-context*, *values*, dan *committed action* (Bond, 2006), teknik metafora dipilih karena dinilai efektif membantu peserta didik memahami keterkaitan pikiran, dorongan, dan perilaku secara sederhana melalui perumpamaan atau cerita (Harris, 2019).



Berbeda dari penelitian terdahulu yang lebih banyak menyoroti kecanduan drama Korea atau media sosial secara umum, penelitian ini secara khusus mengkaji efektivitas konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora pada konteks *binge watching* series Thailand BL, sebuah fenomena yang relatif baru dan belum banyak diteliti pada jenjang pendidikan menengah kejuruan. Observasi awal pada kelas XI MP 2 salah satu SMK Negeri di Kota Tegal mengidentifikasi lima dari 32 peserta didik menunjukkan indikasi kecenderungan *binge watching* dengan intensitas menonton dua hingga tiga jam per hari. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran, faktor, dan dampak kecenderungan *binge watching* series Thailand BL, serta menguji efektivitas layanan konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora dalam mereduksi kecenderungan tersebut.

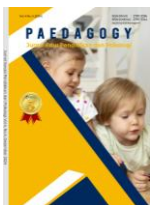
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan desain sekuensial eksploratori (*sequential exploratory design*) guna memperoleh gambaran empiris yang komprehensif (Creswell & Clark, 2017). Desain ini diawali dengan fase kualitatif untuk mengeksplorasi motif, pola keterlibatan, dan konsekuensi psikososial dari kebiasaan *binge watching* yang dialami partisipan. Selanjutnya, fase kuantitatif dilaksanakan melalui rancangan eksperimen subjek tunggal prates-pascates (*one-group pretest-posttest design*) untuk menguji efektivitas intervensi konseling yang diberikan. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan peneliti membedah kedalaman fenomena perilaku siswa sekaligus memvalidasi perubahan terukur setelah pelaksanaan sesi konseling.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik kelas XI MP 2 di salah satu SMK Negeri di Kota Tegal yang berjumlah 32 orang. Penentuan sampel penelitian dilakukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: memiliki durasi menonton serial drama minimal dua hingga tiga jam per hari, mengalami penurunan fokus belajar akibat kelelahan menonton, dan minimnya pengawasan gawai dari orang tua. Melalui prosedur penyaringan tersebut, diperoleh lima peserta didik perempuan berusia 17 hingga 18 tahun sebagai subjek utama penelitian. Sebelum seluruh rangkaian pengumpulan data dan intervensi terapeutik dimulai, peneliti telah memperoleh persetujuan etik kelembagaan dan seluruh partisipan telah menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) secara sukarela dengan jaminan kerahasiaan identitas.

Pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif terhadap perilaku belajar di kelas, serta dokumentasi catatan presensi dan riwayat konseling sekolah. Sementara itu, data kuantitatif dihimpun menggunakan skala kecenderungan *binge watching* model Likert empat opsi respons (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai). Skala ini mengukur tiga dimensi utama, yaitu aspek kontrol diri, pola menonton, dan regulasi emosi. Uji coba instrumen (*try out*) dilakukan terhadap 36 responden di luar sampel utama. Hasil uji korelasi butir-total *Pearson Product Moment* menyatakan 28 butir valid dengan koefisien korelasi bergerak antara 0,367 hingga 0,969, sedangkan dua butir dinyatakan gugur. Estimasi reliabilitas terhadap 28 butir valid menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,971, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal instrumen sangat tinggi.

Analisis data kualitatif diproses melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tematik, penyajian naratif, dan penarikan simpulan secara induktif. Analisis kuantitatif diawali dengan pemeriksaan normalitas sebaran skor menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Mengingat ukuran sampel penelitian berjumlah kecil ( $n = 5$ ), pemenuhan asumsi statistik parametrik dinilai



kurang memadai untuk mempertahankan ketepatan estimasi. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis perbedaan skor prates dan pascates dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* berbantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Subjek penelitian merupakan lima peserta didik kelas XI MP 2 yang teridentifikasi melalui observasi awal dan *purposive sampling* menunjukkan kecenderungan menonton series Thailand BL secara berlebihan. Identitas subjek disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Daftar Subjek Penelitian**

| No | Inisial | Kelas   | Usia     |
|----|---------|---------|----------|
| 1  | I       | XI MP 2 | 17 tahun |
| 2  | M       | XI MP 2 | 17 tahun |
| 3  | N       | XI MP 2 | 18 tahun |
| 4  | F       | XI MP 2 | 17 tahun |
| 5  | A       | XI MP 2 | 18 tahun |

Sumber: data primer hasil wawancara, diolah oleh peneliti.

Tabel 1 hasil eksplorasi kualitatif menunjukkan bahwa kecenderungan *binge watching* pada kelima subjek terbentuk dari interaksi antara durasi dan intensitas menonton yang tinggi (3-5 jam per hari dengan frekuensi satu hingga lima kali dalam seminggu), kebiasaan menonton yang telah terintegrasi dalam rutinitas harian, serta rendahnya kemampuan kontrol diri dalam membatasi dan menghentikan aktivitas menonton. Konten diakses melalui berbagai platform seperti Telegram, YouTube, dan iQIYI. Secara psikologis, aktivitas menonton digunakan sebagai sarana pengaturan suasana hati dan pelarian dari kebosanan atau stres, diperkuat oleh faktor sosial berupa rekomendasi dan diskusi dengan teman sebaya, serta kemudahan akses teknologi. Dampak yang muncul bersifat ganda: di satu sisi memberikan relaksasi dan perbaikan suasana hati, namun di sisi lain memicu gangguan pola tidur, keluhan fisik seperti mata pegal dan sakit kepala, penurunan konsentrasi belajar, serta kecenderungan menunda tugas akademik.

Uji validitas instrumen dengan korelasi *Product Moment Pearson* terhadap 30 item skala kecenderungan *binge watching* (N=36) menghasilkan 28 item valid dengan rentang nilai *r hitung* 0,367 sampai 0,969, sedangkan dua item dinyatakan tidak valid karena nilai *r hitung* berada di bawah *r tabel* (0,329). Hasil uji reliabilitas terhadap 28 item valid disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

| <i>Cronbach's Alpha</i> | Jumlah Item |
|-------------------------|-------------|
| 0,971                   | 28          |

Sumber: data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

Hasil tabel 2 pengujian reliabilitas instrumen menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,971. Capaian angka ini berada jauh di atas ambang batas baku sebesar 0,70, sehingga skala penelitian dinyatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi serta layak diandalkan untuk mengukur diferensiasi kondisi subjek sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling.



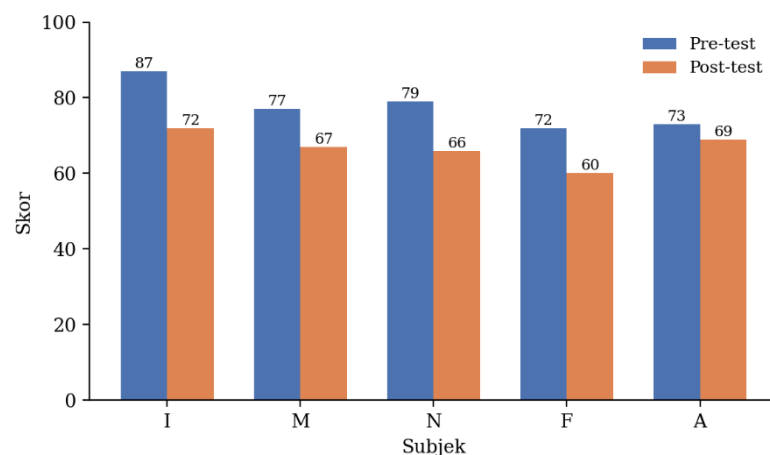
Hasil *pre-test* menunjukkan skor total kecenderungan *binge watching* sebesar 388 dengan rata-rata 77,6. Berdasarkan tiga aspek yang diukur, aspek kontrol diri memperoleh skor tertinggi (138), diikuti pola menonton (123) dan regulasi emosi (115), yang mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, peserta didik paling banyak mengalami kesulitan dalam membatasi dan menghentikan aktivitas menonton dibandingkan aspek lainnya.

Setelah pemberian layanan konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora, skor *post-test* menurun menjadi total 334 dengan rata-rata 66,8, sebagaimana disajikan pada Tabel 3 dan Gambar 1.

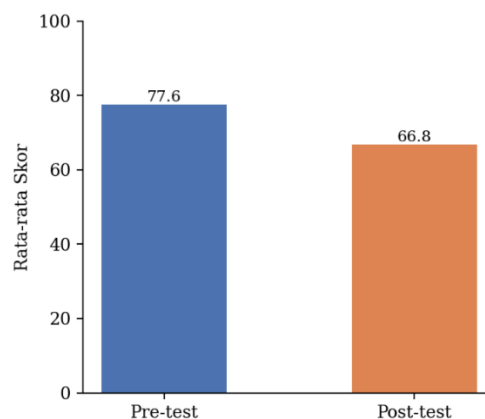
**Tabel 3. Data *Pre-test* dan *Post-test* Kecenderungan Binge Watching**

| No        | Inisial | Skor <i>Pre-test</i> | Skor <i>Post-test</i> | Selisih |
|-----------|---------|----------------------|-----------------------|---------|
| 1         | I       | 87                   | 72                    | 15      |
| 2         | M       | 77                   | 67                    | 10      |
| 3         | N       | 79                   | 66                    | 13      |
| 4         | F       | 72                   | 60                    | 12      |
| 5         | A       | 73                   | 69                    | 4       |
| Total     |         | 388                  | 334                   | 54      |
| Rata-rata |         | 77,6                 | 66,8                  | 10,8    |

Sumber: data diolah dari hasil *pre-test* dan *post-test* skala kecenderungan *binge watching*.

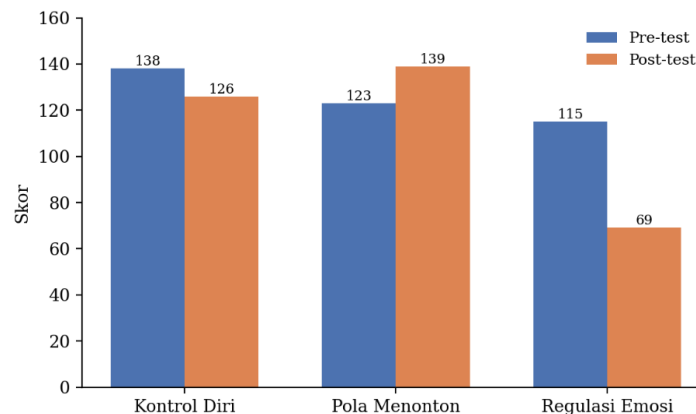


**Gambar 1. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Setiap Subjek**



**Gambar 2. Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test***

Implementasi layanan konseling individu berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan teknik metafora terbukti memberikan dampak positif yang ditunjukkan oleh penurunan skor kecenderungan *binge watching* pada seluruh subjek penelitian dengan rerata reduksi sebesar 10,8 poin. Dilihat dari pergeseran distribusi kategorinya, pasca-intervensi mencatat sebanyak tiga subjek (60%) berada pada kelompok sedang, satu subjek (20%) berhasil mencapai kategori rendah, dan satu subjek (20%) masih berada pada kategori tinggi. Analisis mendalam terhadap tiap dimensi ukur sebagaimana tersaji pada Gambar 3 memperlihatkan bahwa skor aspek pola menonton pada pengukuran akhir (*post-test*) masih tercatat relatif tinggi sebesar 139. Sebaliknya, aspek kontrol diri menunjukkan perbaikan yang ditandai oleh penurunan skor menjadi 126, sementara aspek regulasi emosi mengalami penurunan paling drastis hingga mencapai angka 69. Pergeseran skor ini mengindikasikan bahwa intervensi ACT secara efektif mereduksi ketergantungan emosional peserta didik terhadap aktivitas menonton sebagai mekanisme koping. Dengan demikian, meskipun durasi konsumsi media belum sepenuhnya tereliminasi, keterikatan psikologis serta dorongan impulsif konseli untuk melarikan diri melalui tontonan maraton telah berkurang secara signifikan.



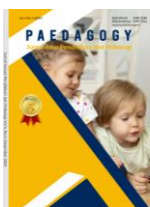
**Gambar 3. Perbandingan Skor Aspek *Binge Watching* Pre-test dan Post-test**

Guna memastikan apakah pergeseran dan penurunan skor yang teridentifikasi secara deskriptif tersebut memiliki kebermaknaan statistik yang sah, analisis dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis kuantitatif. Sebelum dilakukan uji beda untuk membuktikan efektivitas intervensi konseling individu berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan teknik metafora, sebaran data hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu diuji asumsi sebarannya. Mengingat ukuran sampel penelitian tergolong kecil ( $N = 5$ ), pengujian distribusi data dilakukan menggunakan teknik statistik *Shapiro-Wilk Test*. Hasil uji normalitas terhadap data *pre-test* dan *post-test* disajikan secara rinci pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk***

| Data             | Statistic ( <i>Shapiro-Wilk</i> ) | df | Sig.  |
|------------------|-----------------------------------|----|-------|
| <i>Pre-test</i>  | 0,910                             | 5  | 0,470 |
| <i>Post-test</i> | 0,960                             | 5  | 0,811 |

Berdasarkan tabel 4 hasil pengujian statistik, perolehan nilai signifikansi (*p-value*) pada tahap *pre-test* tercatat sebesar 0,470, sementara pada tahap *post-test* mencapai 0,811. Oleh karena kedua nilai signifikansi tersebut melampaui ambang kriteria  $p > 0,05$ , maka sebaran data pengukuran secara teoritis dinyatakan berdistribusi normal. Meskipun demikian, mengingat keterbatasan jumlah sampel penelitian yang sangat terbatas ( $n = 5$ ), pemenuhan asumsi inferensial statistik parametrik dipandang kurang optimal untuk menjamin reliabilitas



hasil pengujian. Sebagai bentuk efisiensi metodologis dan kehati-hatian analitis, pengujian hipotesis dialihkan menggunakan teknik statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Rincian parameter uji inferensial tersebut disajikan secara eksplisit pada Tabel 5

**Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test***

| Statistik Uji                 | <i>Post-test – Pre-test</i> |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <i>Z</i>                      | -2,023                      |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | 0,043                       |

Tabel 5 analisis statistik inferensial menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai statistik uji  $Z = -2,023$  dengan probabilitas signifikansi sebesar 0,043 ( $p < 0,05$ ). Karena nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah ambang batas  $\alpha = 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) secara statistik ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Arah koordinat nilai  $Z$  yang bertanda negatif mengonfirmasi secara faktual bahwa pergeseran skor dari pengukuran *pre-test* ke *post-test* mengalami penurunan yang konsisten secara signifikan. Temuan kuantitatif ini membuktikan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan teknik metafora teruji secara empiris efektif dalam mereduksi kecenderungan perilaku *binge watching* pada peserta didik kelas XI MP 2.

### Pembahasan

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa kecenderungan *binge watching series* Thailand BL pada kelima subjek tidak berdiri sendiri, melainkan terbentuk dari interaksi antara intensitas menonton yang tinggi, kebiasaan yang telah terintegrasi dalam keseharian, dan rendahnya kontrol diri. Pola ini sejalan dengan kerangka *binge watching* yang dikemukakan Flayelle et al. (2017), khususnya terkait dorongan internal dan keterlibatan tinggi terhadap aktivitas menonton, serta memperkuat pandangan Rubenking et al. (2018) bahwa antisipasi terhadap kelanjutan cerita mendorong individu menonton secara maraton. Dominasi faktor psikologis berupa pengaturan suasana hati memperkuat pandangan Hasnida & Lubis. (2025) bahwa *binge watching* dapat berfungsi sebagai strategi *coping* maladaptif ketika dilakukan berlebihan, sementara kombinasi dengan faktor sosial dan kemudahan akses teknologi menjelaskan mengapa kecenderungan ini sulit dikendalikan secara mandiri sehingga intervensi konseling menjadi relevan.

Tingginya skor *pre-test* (rata-rata 77,6) mencerminkan bahwa sebelum intervensi, peserta didik menjadikan aktivitas menonton sebagai sarana utama mengatasi kejenuhan dan memperbaiki suasana hati, sejalan dengan konsep *mood regulation* yang dikemukakan Akbar et al. (2021). Pengaruh lingkungan pertemanan turut mendorong individu mengikuti tren tontonan agar tetap diterima dalam kelompok sosialnya (Angelina & Simanjuntak, 2024), sementara kemudahan akses platform digital memungkinkan individu menonton tanpa batas (Sari, 2020). Kombinasi ketiga faktor tersebut menjelaskan tingginya kecenderungan *binge watching* sebelum pemberian layanan.

Penurunan skor rata-rata menjadi 66,8 pada *post-test*, yang diperkuat hasil uji Wilcoxon ( $Z=-2,023$ ;  $p=0,043$ ), membuktikan bahwa layanan konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora memberikan pengaruh yang bermakna secara statistik, bukan sekadar perubahan deskriptif. Keberhasilan ini dapat dijelaskan melalui proses *cognitive defusion* dalam ACT, yang membantu peserta didik mengambil jarak dari pikiran dan dorongan untuk menonton berlebihan sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih rasional dan selaras dengan nilai pribadinya (Bond, 2006). Teknik metafora berperan penting dalam proses ini karena memudahkan peserta didik memahami hubungan antara pikiran, dorongan, dan perilaku



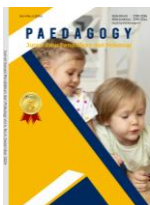
secara sederhana melalui perumpamaan atau cerita, tanpa harus mengikuti dorongan tersebut secara impulsif (Harris, 2019).

Penurunan paling signifikan terjadi pada aspek regulasi emosi (dari 115 menjadi 69), yang mengindikasikan bahwa ketergantungan peserta didik terhadap aktivitas menonton sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional mulai berkurang. Kondisi ini memperkuat prinsip *acceptance* dalam ACT, yaitu kemampuan menerima pengalaman emosional yang tidak nyaman tanpa harus menghindarinya melalui perilaku menonton berlebihan. Sebaliknya, skor aspek pola menonton pada *post-test* (139) relatif tidak jauh berbeda dari *pre-test* (123), yang menunjukkan bahwa kebiasaan menonton dalam durasi panjang belum sepenuhnya hilang meskipun kontrol diri dan regulasi emosi peserta didik telah membaik. Temuan ini sejalan dengan prinsip ACT yang tidak secara langsung menghilangkan suatu perilaku, tetapi membantu individu mengubah relasinya terhadap kebiasaan tersebut (Prajogo & Yudiarto, 2021). Proses ini mendorong partisipasi untuk mengalihkan fokus dari upaya menekan impuls menonton menuju tindakan yang lebih selaras dengan nilai-nilai personal (Berman & Kurlancheek, 2021; Güldal et al., 2022; Nikander et al., 2022; Pears & Sutton, 2020; Zanjani et al., 2025).

Masih adanya satu subjek (20%) yang tetap berada pada kategori tinggi setelah intervensi menunjukkan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi berbagai faktor individual, seperti kebiasaan, regulasi emosi, dan kemudahan akses media digital, sejalan dengan pandangan Stevani & Suparman. (2026) bahwa *binge watching* dipengaruhi faktor internal dan eksternal sehingga memerlukan proses pendampingan berkelanjutan. Secara teoretis, temuan ini memperkaya kajian tentang penerapan ACT pada konteks perilaku menonton berlebihan di kalangan remaja, sedangkan secara praktis, hasil ini memberikan dasar empiris bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjadikan konseling individu berbasis ACT dengan teknik metafora sebagai salah satu program layanan berkelanjutan, bukan sekadar intervensi tunggal, dalam menangani kecenderungan *binge watching* pada peserta didik. Lebih lanjut, integrasi teknologi dalam intervensi ACT, sebagaimana ditunjukkan dalam pengembangan program berbasis web, dapat menjadi strategi pelengkap untuk memperkuat kemandirian dan keterampilan pemantauan diri peserta didik di luar sesi tatap muka (Asopa et al., 2026; Ptáček et al., 2025; Puolakanaho et al., 2018; Rafif et al., 2026; Yuliana & Pahlevi, 2026).

## KESIMPULAN

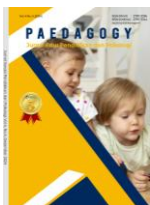
Kecenderungan *binge watching* series Thailand *Boys Love* pada peserta didik kelas XI MP 2 terbentuk dari interaksi faktor psikologis, sosial, dan kemudahan akses teknologi, dengan dampak ganda berupa relaksasi di satu sisi serta gangguan pola tidur dan penurunan konsentrasi belajar di sisi lain. Layanan konseling individu berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* dengan teknik metafora terbukti efektif menurunkan kecenderungan tersebut secara bermakna, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata dari 77,6 menjadi 66,8 serta hasil uji Wilcoxon yang signifikan ( $Z=-2,023$ ;  $p=0,043$ ). Penurunan paling menonjol terjadi pada aspek regulasi emosi, yang menandakan bahwa teknik metafora dalam ACT berperan penting dalam membantu peserta didik menerima dan mengelola dorongan emosional tanpa harus melarikan diri melalui aktivitas menonton berlebihan, sekalipun pola menonton itu sendiri belum sepenuhnya berubah dalam waktu singkat. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjadikan pendekatan ACT dengan teknik metafora sebagai program layanan berkelanjutan, disertai pendampingan jangka panjang serta kolaborasi dengan orang tua dan sekolah, mengingat keterbatasan jumlah subjek dan rentang waktu pengukuran



pada penelitian ini yang perlu ditindaklanjuti melalui penelitian dengan sampel lebih besar dan pengukuran *follow-up*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Faruqi, G., Ardhan, A., Wicaksono, M. H., & Yunizar, T. K. (2021). Hubungan faktor-faktor perilaku terencana, kebutuhan penyelesaian, personalisasi rekomendasi, *cliffhanger* dan *binge-watching*. *Jurnal Studi Komunikasi*, 5(2), 533–550. <https://doi.org/10.25139/jsk.v5i2.3299>
- Angelina, C. S., & Simanjuntak, E. (2024). Keterlibatan pada *binge watching* dan *social media engagement* pada mahasiswa. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 236–247. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i2.5939>
- Asopa, B. N., Awaliyah, S., & Untari, S. (2026). Pengembangan media interaktif Normapedia berbasis Program SATRIA BAIK (Satu Hari Tiga Kebaikan) untuk meningkatkan tindakan moral peserta didik di SMP Negeri 1 Loceret. *EDUTECH: Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, 6(2), 543–554. <https://doi.org/10.51878/edutech.v6i2.10086>
- Berman, B., & Kurlancheek, K. (2021). The choice point model of Acceptance and Commitment Therapy with inpatient substance use and co-occurring populations: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 758356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758356>
- Bond, F. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. SAGE Publications.
- 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>
- Güldal, Ş. T., Kılıçoğlu, N. A., & Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(2), 220–242. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09461-x>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hasnida, H., & Lubis, N. L. (2025). Perilaku *binge-watching* sebagai strategi koping maladaptif pada mahasiswa. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (BIKES)*, 4(3), 61–68. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v4i3.108>
- Kusumawati, E., Wahyuningsih, D. D., & Sari, D. N. (2025). Efektifitas terapi perilaku kognitif berbasis teknik *self control* dalam konseling individu untuk mengurangi kecanduan dalam menonton drama Korea pada mahasiswa BK di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha: Penelitian Pendidikan dan Pengajaran*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.36728/jmsg.v12i1.4530>
- Nikander, J. A. O., Saarni, J., Ihalainen, J. K., & Valtonen, M. (2022). Online guided ACT intervention for enhancing the psychological well-being of female soccer players in pre-season. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 41–50. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v4i1.130136>



- Pears, S., & Sutton, S. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for promoting physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 159–184. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1727759>
- Prajogo, S. L., & Yudiarso, A. (2021). Metaanalisis efektivitas *acceptance and commitment therapy* untuk menangani gangguan kecemasan umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art6>
- Ptáček, M., Lugo, R. G., Bartošová, K., & Dechsling, A. (2025). Internet-based self-guided acceptance and commitment training for adolescent athletes. *Československá Psychologie*, 69(4), 285–299. <https://doi.org/10.51561/csppsych.69.4.285>
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2018). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among adolescents using a brief web-based program based on Acceptance and Commitment Therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>
- Rafif, M. I., Sahputra, R. Z., & Lubis, A. A. F. (2026). Development of the SIELIN application (Integrated E-Learning System) as means of educational media for drugs prevention for teenagers. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(3), 1806–1815. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.11742>
- Rubenking, 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](https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1)
- Sari, D. (2020). Relasi subjek dan objek dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.31004/jp.v8i2.1450>
- Setiawan, R., Nyarimun, A. J., & Amalia, N. (2025). Thai Boys' Love: Queer representation and cultural diplomacy in Thailand's soft power strategy in Southeast Asia. *BHUVANA: Journal of Global Studies*, 3(2), 166–193. <https://doi.org/10.31004/bhuvana.v3i2.1892>
- Sianturi, S. F., & Junaidi, A. (2021). Persepsi penggemar pasangan Boys Love (BL Ship) terhadap homoseksualitas. *Koneksi*, 5(2), 302–311. <https://doi.org/10.24912/kn.v5i2.10325>
- Stevani, S., & Suparman, M. Y. (2026). Hubungan antara *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(1), 154–169. <https://doi.org/10.15575/jops.v4i1.3796>
- Yuliana, D., & Pahlevi, T. (2026). Pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *artificial intelligence dependency* dengan *academic stress* sebagai variabel *intervening*. *EDUTECH: Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, 6(2), 804–814. <https://doi.org/10.51878/edutech.v6i2.10623>
- Zanjani, Z., Moqbeli, F., Omid, A., & Arani, K. S. (2025). The effect of Acceptance and Commitment Therapy on anxiety and emotion regulation in adolescents with diabetes type 1: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 19(4), Article e162129. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-162129>